ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη
Αναστασία Κανέλλου, Άννα Σαΐτη, Δέσποινα Σδράλη, Διαμάντω Τριάδη

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: **Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος,** *Καθηγητής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη, *Αναπλ. Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*
Αναστασία Κανέλλου, *Αναπλ. Καθηγήτρια Διατροφής ΤΕΙ Αθήνας*
Άννα Σαΐτη, *Επίκουρη Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*
Δέσποινα Σδράλη, *Επιστημονική συνεργάτης Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*
Διαμάντω Τριάδη, *Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας*

ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ: **Αντώνιος Ζαμπέλας,** *Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου*
Αμαλία Φλέσσα, *Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας*
Παρασκευή Σπανέα, *Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης*

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: **Τριάς Γανώση,** *Σκιτσογράφος-Εικονογράφος*

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: **Σοφία Στέρπη,** *Φιλόλογος*

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ: **Γεώργιος Γρ. Παπάς,** *Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου*

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ: **Ιωάννης Βουτυράκης,** *Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης*

ΕΞΩΦΥΛΛΟ: **Καλλιόπη Ζούνη,** *Ζωγράφος*

ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ: **ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ**

Γ′ Κ.Π.Σ. / **ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ** / **Ενέργεια 2.2.1** / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:
«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου
Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου
Γεώργιος Κ. Παληός
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη
Αναστασία Κανέλλου, Άννα Σαΐτη, Δέσποινα Σδράλη, Διαμάντω Τριάδη

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ Ελληνικά γράμματα

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ **5**

1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ 6

- 1.1 Η οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια 6
- 1.2 Οικογενειακή αγωγή 10
- 1.3 Ο κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων 13
- 1.4 Επικοινωνία και προβλήματα – Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας 16
- 1.5 Η κοινωνικότητα των νέων 19

Ανακεφαλαίωση 21

2. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ **22**

- 2.1 Οικονομικοί πόροι 22
- 2.2 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας 25
- 2.3 Οικογενειακός προϋπολογισμός 28

Ανακεφαλαίωση 30

3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ **31**

- 3.1 Τροφή και τρόφιμα 31
- 3.2 Ομάδες τροφίμων 36
- 3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα 40
- 3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά 43
- 3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί 46
- 3.6 Ομάδα 4η: Κρέας-ψάρι-όσπρια 49
- 3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια 52
- 3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά 55
- 3.9 Σχεδιασμός γευμάτων 59

Ανακεφαλαίωση 62

4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ **63**

- 4.1 Ατομική υγιεινή 63
- 4.2 Στοματική υγεία 66
- 4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα 68
- 4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα 71
- 4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους 73
- 4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή αγωγή 76

Ανακεφαλαίωση 78

5. ΚΑΤΟΙΚΙΑ **79**

- 5.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο 79
- 5.2 Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας 81
- 5.3 Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία 84
- 5.4 Τύποι και μορφές κατοικίας 87
- 5.5 Λειτουργικότητα και αισθητική των χώρων της κατοικίας 88

Ανακεφαλαίωση 89

6. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ **90**

- 6.1 Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο 90
- 6.2 Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας – Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία 92
- 6.3 Τύποι ένδυσης - Πρώτες ύλες - Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας 95

Ανακεφαλαίωση 97

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ **98**

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ ΚΑΙ ΟΝΟΜΑΤΩΝ **99**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ **102**

Αγαπητέ μαθητή,

Κάθε φορά που γράφεται ένα εκπαιδευτικό βιβλίο, ο συγγραφέας επιθυμεί να μοιραστεί τις σκέψεις και τους προβληματισμούς του με τους μαθητές-αναγνώστες, επιδιώκοντας, με αυτό τον τρόπο, τη βελτίωση των γνώσεων και της ζωής τους. Έτσι, με αυτό το βιβλίο της Οικιακής Οικονομίας προσπαθήσαμε να δώσουμε τις γνώσεις που θα συμβάλουν στην καλύτερη ζωή, τόσο της δικής σου όσο και της οικογένειάς σου.

Η Οικιακή Οικονομία ασχολείται με την οικογένεια και γενικότερα με το ανθρώπινο περιβάλλον. Προσφέρει γνώση για τη δημιουργία ενός φυσικού, κοινωνικού, οικονομικού, πολιτισμικού αλλά και αισθητικού περιβάλλοντος, με σκοπό την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής, την ευημερία του ατόμου, της οικογένειας και της κοινωνίας γενικότερα.

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου θα σου προσφέρει σημαντικές γνώσεις γύρω από πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής, όπως για την οικογένεια και τον κοινωνικό περίγυρο, τα οικονομικά της οικογένειας, τη διατροφή, την αγωγή υγείας και την πρόληψη των ατυχημάτων, την κατοικία και την ενδυμασία.

Γνωρίζοντας τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς της ηλικίας σου, το βιβλίο αυτό φιλοδοξεί να διευρύνει τους ορίζοντές σου και να σταθεί κοντά στα προβλήματά σου. Θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις και να βελτιώσεις τον εαυτό σου και να αναπτύξεις κοινωνικότητα και ικανότητα για συνεργασία και συλλογική προσπάθεια.

Τις γνώσεις που σου παρέχει το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας μπορείς να τις εφαρμόσεις στην οικογένειά σου και στον κοινωνικό σου χώρο και να τις συνδέσεις με άλλες γνώσεις που σου έχουν δοθεί ή δίδονται μέσα από άλλα μαθήματα. Έτσι, θέματα διατροφής τα οποία αναλύονται στο βιβλίο αυτό μπορεί να συνδεθούν με τη Βιολογία και τη Χημεία, θέματα ενδυμασίας και κατοικίας με την Ιστορία κ.ο.κ.

Το τετράδιο εργασιών και ο εργαστηριακός οδηγός θα σε βοηθήσουν, είτε αυτενεργώντας είτε σε συνεργασία με τους συμμαθητές σου, να εμπεδώσεις καλύτερα τη θεωρία, να αναπτύξεις την κριτική σου σκέψη και να καλλιεργήσεις τη δημιουργικότητά σου.

Η Οικιακή Οικονομία θα σε βοηθήσει να αναπτύξεις ικανότητες και δεξιότητες, ώστε να εξελιχθείς σε μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα και να ζήσεις δημιουργικά.

Οι συγγραφείς

1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ

1.1 Η οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να κατανοήσουν τη σημασία της οικογένειας και της συγγένειας.*
- *Να γνωρίσουν τη φυσιογνωμία της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας (αγροτικής και αστικής).*
- *Να αντιληφθούν την αλλοίωση της παραδοσιακής ζωής στη χώρα μας και ιδιαίτερα στον αγροτικό χώρο.*

Λέξεις – κλειδιά: *οικογένεια, τύποι οικογένειας, ιστορική εξέλιξη, ελληνική οικογένεια, αγροτική οικογένεια, αστική οικογένεια, αλλοίωση παραδοσιακής ζωής, συγγένεια*

α. Έννοια και τύποι της οικογένειας

Οικογένεια είναι το σύνολο των ανθρώπων που ζουν κάτω από την ίδια στέγη και συνδέονται μεταξύ τους με γάμο και συγγένεια.

Η οικογένεια είναι η πρώτη κοινωνική ομάδα που με τη διαδοχική διεύρυνσή της δημιούργησε την κοινωνία. Ο σχηματισμός της οικογένειας οφείλεται στην προσπάθεια του ανθρώπου να καλύψει τις βιολογικές και συναισθηματικές ανάγκες του.

Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο σχολείο της ζωής. Μέσα σ' αυτήν ο άνθρωπος:

- ✓ ικανοποιεί τις βιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες του
- ✓ αποκτά κοινωνικές αρετές (ειλικρίνεια, φιλοπατρία κ.ά.)
- ✓ διδάσκεται ηθικές αξίες
- ✓ διαμορφώνει και καλλιεργεί το χαρακτήρα του
- ✓ αποκτά γνώσεις και λύνει τις απορίες του.

Σκοπός της οικογένειας είναι η δημιουργία ενός υγιούς και ηθικού περιβάλλοντος, όπου θα ζήσουν ευτυχισμένα όλα τα μέλη της. Τα παιδιά θα αναπτυχθούν σωματικά και πνευματικά, θα καλλιεργηθούν ψυχικά, θα διαμορφώσουν προσωπικότητα και θα γίνουν ικανά να ενταχθούν στην ευρύτερη κοινωνία.

Εικ. 1.1 Η οικογένεια είναι το πρώτο σχολείο της ζωής

Επομένως, η σωστή λειτουργία μιας κοινωνίας εξαρτάται από τη διατήρηση μιας σταθερής, ασφαλούς και ήρεμης οικογενειακής ζωής.

Στη σημερινή κοινωνία η οικογένεια διακρίνεται σε:

✎ **Πυρηνική οικογένεια:** αποτελεί την κύρια μορφή οικογένειας. Δημιουργείται με το γάμο και αποτελείται από τους συζύγους μόνο ή από τους συζύγους και τα παιδιά τους.

✎ **Μονογονεϊκή οικογένεια:** αποτελείται από ένα ή περισσότερα παιδιά και τον έναν γονέα. Σε αυτόν τον τύπο οικογένειας συμπεριλαμβάνονται και οι ανύπαντρες μητέρες με παιδιά.

✎ **Οικογένεια χωρίς γάμο:** αποτελείται από ζευγάρια που συζούν, με ή χωρίς παιδιά.

✎ **Εκτεταμένη οικογένεια:** αποτελείται από τρεις ή περισσότερες γενιές που ζουν στο ίδιο σπίτι (π.χ. παππούς-γιαγιά, γονείς, παιδιά).

Εικ. 1.2 Η πυρηνική οικογένεια αποτελεί την κύρια μορφή οικογένειας

β. Ιστορική αναδρομή του θεσμού

➥ Στην προϊστορική εποχή, **πριν την εμφάνιση του αρότρου**, ηγετική θέση στην οικογένεια είχε η γυναίκα (μητριαρχία). Η γυναίκα είχε την αποκλειστική μέριμνα στην αγωγή και στην ανατροφή των παιδιών και όλοι τη σέβονταν και την εκτιμούσαν. Την εποχή της μητριαρχίας τα παιδιά έπαιρναν το όνομα της μητέρας, ενώ η περιουσία περνούσε στις κόρες. **Με την εμφάνιση του αρότρου** η εξουσία περνά στον άνδρα (πατριαρχία), αφού η γυναίκα δεν έχει τη σωματική δύναμη για να οργώνει. Η γυναίκα θεωρείται κατώτερη, υποτάσσεται στις απαιτήσεις του άνδρα και περιορίζεται στις οικιακές εργασίες και στην ανατροφή των παιδιών.

➥ Στην **αρχαία Ελλάδα** επικρατούσε η πατριαρχική οικογένεια. Τη μεγάλη πατριαρχική οικογένεια αποτελούσαν οι γέροντες γονείς με τους στενούς συγγενείς, τους υπηρέτες και τους βοηθούς με τις οικογένειές τους. Αρχηγός και υπεύθυνος για την οργάνωση και τη διαχείριση του σπιτιού ήταν ο άνδρας. Η θέση της γυναίκας ποίκιλε ανάλογα με τον τόπο. Για παράδειγμα, στην **αρχαία Αθήνα** η γυναίκα ήταν όλη τη μέρα κλεισμένη στο σπίτι και ασχολούνταν με τις δουλειές του σπιτιού και την ανατροφή των παιδιών. Αντίθετα, στην **αρχαία Σπάρτη** η γυναίκα είχε απεριόριστη ελευθερία, τύγχανε του ίδιου σεβασμού με τον άνδρα, μορφωνόταν και είχε γνώμη για όλα τα θέματα. Στην **Κρήτη** και στην **Κύπρο** αρχηγός της οικογένειας ήταν η γυναίκα (μητριαρχία).

➥ Στη **Ρωμαϊκή εποχή** ο άνδρας ήταν αρχηγός της οικογένειας και είχε απόλυτη εξουσία πάνω στη γυναίκα και στα παιδιά του.

Ο **Χριστιανισμός** διακήρυξε την αρχή της ισότητας μεταξύ όλων των ανθρώπων και έκανε τη γυναίκα ισότιμη με τον άνδρα. Δίδαξε την αγάπη, την αλληλοκατανόηση και το σεβασμό ανάμεσα στα μέλη της χριστιανικής οικογένειας.

Εικ. 1.3 Η απασχόληση της γυναίκας έξω από το σπίτι οδήγησε στο να καταρριφθεί ο παραδοσιακός ρόλος του πατέρα

- **Η βιομηχανική επανάσταση** ώθησε τη γυναίκα να περάσει στον παραγωγικό χώρο. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να καταρριφθεί ο παραδοσιακός ρόλος του άνδρα και ο ίδιος να συμμετάσχει ενεργά στις δουλειές του σπιτιού και στην ανατροφή των παιδιών.
- **Σήμερα** και οι δύο γονείς προσπαθούν να προσφέρουν την καλύτερη διαπαιδαγώγηση στα παιδιά τους, χωρίς να διαχωρίζονται οι ρόλοι.

γ. Χαρακτηριστικά της ελληνικής οικογένειας

☛ Η σημερινή ελληνική οικογένεια είναι κυρίως πυρηνικής μορφής (γονείς-παιδιά), ενώ τα ηλικιωμένα άτομα (παππούς, γιαγιά) απομακρύνονται όλο και περισσότερο από το ίδιο σπίτι.

☛ Αρχηγός της οικογένειας παύει να είναι ο πατέρας. Η γυναίκα θεωρείται ισότιμη με τον άνδρα και πολύτιμη σύντροφος που συμβάλλει στην ευημερία της οικογένειας.

☛ Η μητέρα δουλεύει όλο και πιο συχνά έξω από το σπίτι.

☛ Ο χρόνος παραμονής των μελών της σημερινής οικογένειας στο σπίτι έχει μειωθεί. Η μείωση αυτή οφείλεται στην επαγγελματική απασχόληση και των δύο γονιών, στους γρήγορους ρυθμούς της ζωής, στις πολλές εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών, στη γρήγορη απομάκρυνση των παιδιών από το πατρικό τους σπίτι για σπουδές εκτός του τόπου κατοικίας τους ή για αναζήτηση εργασίας.

Με την απασχόληση της μητέρας έξω από το σπίτι:

- Αυξήθηκε το οικογενειακό εισόδημα.
- Ο πατέρας αρχίζει να συμμετέχει όλο και περισσότερο στις δουλειές του σπιτιού και στην ανατροφή των παιδιών.
- Μειώθηκε ο αριθμός των παιδιών (υπογεννητικότητα), ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα της ελληνικής κοινωνίας, το οποίο οφείλει να αντιμετωπίσει η πολιτεία.
- Μειώθηκε ο χρόνος που αφιερώνει η μητέρα στην ανατροφή των παιδιών.
- Οργανωμένες υπηρεσίες (παιδικοί σταθμοί, ολοήμερο σχολείο κ.ά.) ή πρόσωπα έξω από την οικογένεια (γιαγιάδες, συγγενικά ή μη πρόσωπα) βοηθούν στη φύλαξη των παιδιών.

δ. Αγροτική και αστική οικογένεια - αίτια σύγκλισης

Τα χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν, εμφανίζονται τόσο στην αγροτική όσο και στην αστική οικογένεια.

Αγροτική είναι η οικογένεια που ζει στην ύπαιθρο και ασχολείται κυρίως με τις αγροτικές εργασίες (γεωργία-κτηνοτροφία). **Αστική** είναι η οικογένεια που ζει στις πόλεις και ασχολείται με διά-

Η αλλοίωση του παραδοσιακού τρόπου ζωής της αγροτικής οικογένειας οφείλεται:

- στην πρόοδο της τεχνολογίας
- στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας
- στη μείωση των αποστάσεων από τα αστικά κέντρα, η οποία οδήγησε την αγροτική οικογένεια να λειτουργεί περισσότερο ως καταναλωτική μονάδα παρά ως παραγωγική.

φορα επαγγέλματα που δεν ανήκουν στον αγροτικό τομέα. Σιγά σιγά η αγροτική οικογένεια έχασε τον παραδοσιακό χαρακτήρα της, με αποτέλεσμα να μη διαφέρει σημαντικά από την αστική οικογένεια. Η ανάπτυξη της βιομηχανίας και η τεχνολογική πρόοδος που αντικατέστησε τα εργατικά χέρια με μηχανήματα, οδήγησαν στην έξοδο πολλών αγροτών από το γεωργικό επάγγελμα και τη στροφή τους σε άλλα επαγγέλματα.

Οι αλλαγές αυτές επέδρασαν στον τρόπο ζωής των Ελλήνων της υπαίθρου. Από τη μια πλευρά η αγροτική οικογένεια έχει βελτιώσει τον τρόπο διαβίωσής της, από την άλλη όμως απομακρύνεται από την ομορφιά, την ηρεμία και την απλότητα της παραδοσιακής ζωής. Βέβαια, ακόμη και σήμερα σε αρκετές περιοχές, η ελληνική αγροτική οικογένεια διατηρεί πολλά από τα ήθη και τα έθιμα της περιοχής της.

ε. Η συγγένεια

Συγγένεια είναι ο κοινωνικός δεσμός που συνδέει τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους.

Υπάρχουν δύο βασικά είδη συγγένειας:

Η συγγένεια εξ αίματος: Δημιουργείται μέσα από τη βιολογική διαδικασία της γέννησης. Για παράδειγμα, γονείς και παιδιά, παππούδες και εγγόνια είναι συγγενείς εξ αίματος.

Η συγγένεια εξ αγχιστείας: Δημιουργείται μετά από το γάμο. Είναι η συγγένεια του ενός συζύγου με τους συγγενείς εξ αίματος του άλλου συζύγου. Για παράδειγμα, γαμπρός και πεθερά, πεθερός και νύφη είναι συγγενείς εξ αγχιστείας.

Άλλες μορφές συγγένειας είναι η «νομική» συγγένεια (υιοθεσία) και η «πνευματική» συγγένεια του αναδόχου και του αναδεκτού.

Η συγγένεια παίζει πολύ σημαντικό ρόλο γιατί:

- Δημιουργεί το οικογενειακό δέντρο και γίνονται γνωστές οι οικογενειακές ρίζες.
- Δείχνει ποια είναι τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις μεταξύ των προσώπων αυτών.
- Καλύπτει την ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη, συντροφικότητα, συμπαράσταση και επικοινωνία.
- Δυναμώνει τις αξίες του ανθρώπου και ενισχύει τη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς και παράδοσης.

Εικ. 1.4 Η συγγένεια καλύπτει την ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη, συντροφικότητα, συμπαράσταση και επικοινωνία

1.2 Οικογενειακή αγωγή

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- *Να συνδέσουν την υλοποίηση των στόχων της οικογενειακής αγωγής με την αρμονική οικογενειακή ατμόσφαιρα.*
- *Να αναγνωρίσουν την αναγκαιότητα της υποκατάστασης του ρόλου των γονέων σε ειδικές περιπτώσεις.*

Λέξεις – κλειδιά: *αγωγή, οικογενειακή αγωγή, κοινωνικοποίηση, ρόλος των γονέων, μερική υποκατάσταση, ολική υποκατάσταση, διαπροσωπικές σχέσεις, φιλική συμπεριφορά, πειθαρχία, ενθάρρυνση*

α. Σκοποί της οικογενειακής αγωγής

Αγωγή είναι οι ενέργειες και οι προσπάθειες που καταβάλλουν οι ενήλικοι, με σκοπό να προσφέρουν στο παιδί την κατάλληλη ψυχοσωματική και πνευματική ανάπτυξη για να μπορέσει να ενταχθεί σωστά στην κοινωνία.

Στην αγωγή αυτή συμμετέχουν ή συμπράττουν η οικογένεια, το σχολείο και το κοινωνικό περιβάλλον (φίλοι, γείτονες, συγγενείς κ.ά.).

Σκοπός της οικογενειακής αγωγής είναι να συμβάλει:

- Στη σωματική ανάπτυξη.
- Στη διανοητική ανάπτυξη (μάθηση, γνώση κ.ά.).
- Στην ηθική διάπλαση και συγκρότηση του νέου, μέσα από την καλλιέργεια αρετών (ειλικρίνεια, σεβασμός, ευγένεια, πρωτοβουλία, εργατικότητα κ.ά.) και τον περιορισμό ελαττωμάτων (οκνηρία, φθόνο κ.ά.).
- Στην κοινωνικοποίηση. Μέσα στην οικογένεια πραγματοποιείται η πρώτη κοινωνικοποίηση του ανθρώπου, με τη μετάδοση των συνηθειών, των εθίμων, των παραδόσεων και των κοινωνικών αρετών.

Εικ. 1.5 Η καλομάνα (έργο του Ν. Γύζη)

Κοινωνικοποίηση είναι η διαδικασία ένταξης του ατόμου στην κοινωνία.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι η οικογενειακή αγωγή έχει μεγάλη σημασία για την εξέλιξη του παιδιού και επηρεάζει ολόκληρη τη ζωή του αρχίζοντας από τη βρεφική ηλικία. Μάλιστα πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι το οικογενειακό περιβάλλον και ειδικότερα ο ψυχικός κόσμος της μητέρας επιδρά ακόμα και στη σωστή και υγιεινή ανάπτυξη του εμβρύου. Για να μπορέσει, επομένως, η οικογένεια να προσφέρει στο παιδί και στον έφηβο σωστή ψυχοσωματική και πνευματική ανάπτυξη θα πρέπει να του παρέχει ένα ήρεμο και αρμονικό οικογενειακό περιβάλλον.

β. Ο ρόλος των γονέων

Οι γονείς έχουν να πραγματοποιήσουν διπλή αποστολή απέναντι στα παιδιά τους: **βιολογική** και **συναισθηματική.**

Η βιολογική αποστολή των γονέων προς τα παιδιά τους περιλαμβάνει την κάλυψη αναγκών, όπως είναι η τροφή, η στέγη, η υγεία, η εκπαίδευση και η ψυχαγωγία.

Εικ. 1.6 Καθήκον των γονέων είναι να εξασφαλίσουν στο παιδί ασφάλεια και σταθερότητα

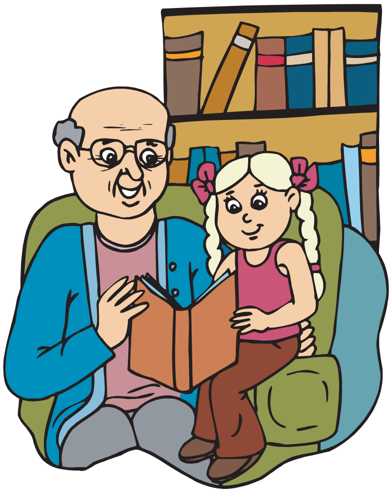
Καθήκον, επίσης, των γονέων είναι να εξασφαλίσουν στο παιδί τους ασφάλεια και σταθερότητα, να του προσφέρουν αγάπη, στοργή και ενδιαφέρον. ΄Ετσι, θα γίνει άνθρωπος ήρεμος και χαρούμενος, ανεξάρτητος, με εμπιστοσύνη στον εαυτό του, ικανός να αντεπεξέρχεται στις μελλοντικές δυσκολίες και στα προβλήματα της ζωής, στηριζόμενος στις δικές του δυνάμεις.

Στις μέρες μας, όμως, ο χρόνος που αφιερώνουν οι γονείς στα παιδιά τους είναι περιορισμένος, ειδικά όταν και οι δύο γονείς εργάζονται. Αυτό είναι κάτι που δεν θα πρέπει να απογοητεύει το παιδί. Σημασία δεν έχει η ποσότητα του χρόνου που αφιερώνουν οι γονείς στα παιδιά, αλλά το πόσο δημιουργικά ασχολούνται μαζί τους.

γ. Η υποκατάσταση των γονέων

Ο άνθρωπος σ’ όλα τα στάδια της ζωής του βρίσκει την ψυχική ισορροπία μέσα στη θαλπωρή της οικογένειας. Πολλές φορές, όμως, για διάφορους λόγους είναι αναγκαία η υποκατάστασή της. Τέτοιοι λόγοι είναι:

- η απασχόληση και των δύο γονέων έξω από το σπίτι και ειδικότερα της μητέρας
- η αδυναμία των γονέων να αναθρέψουν τα παιδιά τους (π.χ. για οικονομικούς λόγους)
- η απώλεια του ενός ή και των δύο γονέων.



Εικ. 1.7 Η γιαγιά και ο παππούς μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην ανατροφή των παιδιών

Η υποκατάσταση των γονέων μπορεί να είναι:

- **Μερική**. Οι συγγενείς ή οι παιδικοί σταθμοί μπορούν να υποκαταστήσουν προσωρινά την οικογένεια.
- **Ολική**. Η υιοθεσία, η αναδοχή, τα ιδρύματα παιδικής μέριμνας ή τα ιδρύματα οικογενειακής στήριξης και προστασίας αποτελούν παραδείγματα ολικής υποκατάστασης της οικογένειας.

Η ανάπτυξη και η ευτυχία ενός παιδιού εξαρτάται από την ατμόσφαιρα γαλήνης και αγάπης μέσα στην οποία ζει. Η ζεστή και ανθρώπινη παρουσία ακόμα και μέσα στο θετό οικογενειακό περιβάλλον ή στα ιδρύματα οικογενειακής στήριξης και προστασίας μπορεί να προσφέρει στα παιδιά την ασφάλεια και την αγάπη του φυσικού οικογενειακού περιβάλλοντος που στερήθηκαν.

δ. Χαρακτηριστικά της οικογενειακής αγωγής - Διαπροσωπικές σχέσεις

Η οικογενειακή αγωγή θα πρέπει να εμπνέεται από το σεβασμό στην προσωπικότητα του παιδιού και να συντελεί στην ελευθερία και στην αυτονομία του και κυρίως στην αγάπη του για το συνάνθρωπο. Τα κύρια χαρακτηριστικά της οικογενειακής αγωγής θα πρέπει να είναι:

Εικ. 1.8 Η καλή και σταθερή συμπεριφορά των γονέων επιδρά θετικά στο παιδί

✓ **Φιλική συμπεριφορά.** Η συζήτηση με το παιδί μέσα από τη φιλική σχέση και την κατανόηση είναι ο πιο κατάλληλος τρόπος να λυθούν πιθανά προβλήματα. Αντίθετα, όταν οι γονείς προσπαθούν να επιβληθούν με τη βία, το παιδί μαθαίνει πως μόνο με τη βία μπορεί κανείς να κερδίζει.

✓ **Παροχές με όρια.** Οι γονείς θα πρέπει να βάζουν όρια στο παιδί και να μην πραγματοποιούν κάθε του επιθυμία, επειδή πιστεύουν ότι έτσι θα το κάνουν ευτυχισμένο. Το παιδί που μεγαλώνει σ' ένα περιβάλλον όπου όλα του παρέχονται, γίνεται άτομο εγωιστικό, που δεν ξέρει να βάζει όρια στις απαιτήσεις του.

✓ **Συνεχής ενθάρρυνση.** Είναι σημαντικό οι γονείς να δείχνουν εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του παιδιού τους και να το ενθαρρύνουν. Με τον έπαινο το παιδί παίρνει πρωτοβουλίες, αξιοποιεί τις κλίσεις και τα ταλέντα του και αρχίζει να αποκτά εμπιστοσύνη στην προσωπική αξία του.

Όλα τα παραπάνω δείχνουν ότι κανένας άλλος θεσμός δεν μπορεί να αντικαταστήσει την οικογένεια στην αγωγή των παιδιών. Βέβαια, η «σωστή» ανατροφή του παιδιού είναι προσωπική υπόθεση για τον κάθε γονιό, ο οποίος επηρεάζεται από τις εμπειρίες και τον τρόπο που μεγάλωσε ο ίδιος. Πολλές φορές μάλιστα ο τρόπος ανατροφής των παιδιών περνά από γενιά σε γενιά.

1.3 Ο Κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να αναπτύξουν κοινωνικότητα, ικανότητα για συνεργασία και συλλογική προσπάθεια.*
- *Να γνωρίσουν ότι οι αρμονικές διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινότητα μπορούν να επιτευχθούν με την κατανόηση, το σεβασμό, την αγάπη, την καλοπροαίρετη διάθεση και τη συνεργασία.*

Λέξεις – κλειδιά: *κοινωνικός περίγυρος, κοινότητα, διαπροσωπικές σχέσεις, οικογένεια, σχολείο*

α. *Συγγενείς, γείτονες και φίλοι*

Οι συγγενείς, οι γείτονες και οι φίλοι είναι ο άμεσος και στενός κοινωνικός περίγυρος του ανθρώπου. Η συναναστροφή αυτή θεωρείται σημαντική γιατί:
- Αναπτύσσει την αμοιβαιότητα, την αλληλοκατανόηση και τη συμπαράσταση σε δύσκολες στιγμές.
- Διαμορφώνει υποχρεώσεις και δικαιώματα.
- Μεταδίδει αξίες και γνώσεις.
- Διευρύνει τα ενδιαφέροντα των ατόμων.
- Ενισχύει τις οικογενειακές ρίζες και το πατριωτικό συναίσθημα.

β. *Κοινότητα*

Ο άνθρωπος είναι από τη φύση του «κοινωνικό ον» και έχει έντονη την ανάγκη να εντάσσεται σε κοινωνικές ομάδες.

Η κοινότητα αποτελεί τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο των ανθρώπων, μέσα στον οποίο διευρύνονται οι κοινωνικές σχέσεις τους. Βασικά στοιχεία της ελληνικής κοινότητας αποτελούν η αγορά με τις εμπορικές της δραστηριότητες, το σχολείο, η Εκκλησία, διάφοροι πολιτιστικοί και αθλητικοί σύλλογοι κ.ά.

Η κοινότητα παρέχει στους πολίτες:
- ασφάλεια και προστασία (π.χ. όργανα δημόσιας τάξης)
- ψυχαγωγία (π.χ. θέατρα, κινηματογράφος)
- εξυπηρέτηση (π.χ. μέσα μαζικής μεταφοράς)
- εκπαίδευση
- υγειονομική περίθαλψη
- κοινωνικές παροχές.

Εικ. 1.9 Η κοινότητα προσπαθεί να προσφέρει στους πολίτες της μια ήρεμη και ασφαλή ζωή

γ. *Διαπροσωπικές σχέσεις*

Οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής του ανθρώπου, επειδή του δίνουν το αίσθημα ότι ανήκει σε μια ομάδα και γίνεται αποδεκτός από τους συνανθρώπους του. Με τον τρόπο αυτόν καλύπτει τις κοινωνικές και συναισθηματικές του ανάγκες, αφού αισθάνεται ασφάλεια και προστασία.

Ο άνθρωπος δημιουργεί διαπροσωπικές σχέσεις σε όλη την πορεία της ζωής του και σε κάθε περιβάλλον που κινείται, δηλαδή στο οικογενειακό, στο σχολικό και στο ευρύτερο κοινωνικό.

✓ ***στην οικογένεια***

Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο πεδίο ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή του ανθρώπου, οι οποίες διαταράσσονται κυρίως κατά την περίοδο της εφηβείας.

Οι συγκρούσεις αυτές είναι δυνατόν να μειωθούν αν τα παιδιά δείξουν κατανόηση και συνειδητοποιήσουν πως όλα ξεκινούν από την αγάπη και το ενδιαφέρον των γονιών τους γι' αυτά, προκειμένου να τα προφυλάξουν από ορισμένους κινδύνους. Ο διάλογος και η καλοπροαίρετη διάθεση και από τις δύο πλευρές μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση της καλής οικογενειακής ζωής και να αποτελέσουν γέφυρα συνεννόησης μεταξύ τους.

Εκτός από τους γονείς, μέσα στην οικογένεια υπάρχουν και τα αδέλφια. Από τις μεταξύ τους σχέσεις τα αδέλφια μαθαίνουν την αλληλεγγύη και το ενδιαφέρον για το συνάνθρωπο, την αφοσίωση και το συναγωνισμό.

Εικ. 1.10 Τα αδέλφια από τις μεταξύ τους σχέσεις μαθαίνουν να βοηθούν και να προστατεύουν, μαθαίνουν την αφοσίωση και το συναγωνισμό

Για να υπάρξει ειρηνική ατμόσφαιρα μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, καλό είναι τα αδέλφια να συνεργάζονται, να δείχνουν κατανόηση, να βοηθούν και να παρηγορούν το ένα το άλλο σε δύσκολες στιγμές. Ειδικότερα, τα μεγαλύτερα αδέλφια θα πρέπει να δείχνουν υπομονή και ευαισθησία στα μικρότερα και να αποτελούν το καλό παράδειγμα γι' αυτά.

Μαζί με τους γονείς και τα παιδιά πολλές φορές ζουν και ο παππούς και η γιαγιά. Στα πρόσωπα αυτά θα πρέπει να φερόμαστε με σεβασμό και αγάπη. Εξάλλου, είναι άτομα με σύνεση, σοφία και βαθιά εμπειρία για τη ζωή.

Εικ. 1.11 Το παραμύθι της γιαγιάς (έργο του Ν. Γύζη)

✓ ***στο σχολείο***

Στο σχολείο, το παιδί δημιουργεί σχέσεις με πολλά και διαφορετικά άτομα, εμπλουτίζοντας τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Το σχολείο χαρακτηρίζεται από πολλούς ως «μικρογραφία της κοινωνίας», γιατί:

- μαθαίνει το μαθητή να είναι επιμελής, φιλομαθής, φιλόδοξος, δραστήριος, εργατικός, ειλικρινής, συνεπής και υπεύθυνος άνθρωπος
- μαθαίνει το μαθητή να εκφράζει ελεύθερα τις ιδέες του, αλλά και να δέχεται τις ιδέες και τις γνώμες των συνανθρώπων του, έστω και αν δε συμφωνεί με αυτές
- προσφέρει σωματικά, πνευματικά και ηθικά εφόδια για τη σωστή ένταξη στην κοινωνία.

Εικ. 1.12 Το σχολείο χαρακτηρίζεται ως «μικρογραφία της κοινωνίας»

Για την καλύτερη οργάνωση και λειτουργία του σχολείου είναι απαραίτητη η τήρηση ορισμένων κανόνων και συγκεκριμένης συμπεριφοράς απ' όλα τα μέλη του σχολείου.

Τα τρία κύρια χαρακτηριστικά της ζωής μέσα στο σχολείο πρέπει να είναι:

❖ **Η συνεργασία:** Η συνεργασία καλλιεργεί την ελεύθερη σκέψη, τη δημιουργική φαντασία, την εργατικότητα, την πρωτοβουλία και τη συνέπεια, και παράλληλα αναπτύσσει αισθήματα φιλίας και σεβασμού.

❖ **Η ευγένεια:** Οι μαθητές οφείλουν να είναι ευγενικοί και να σέβονται τους συμμαθητές και τους καθηγητές τους.

❖ **Η συμμετοχή:** Οι μαθητές πρέπει, επίσης, να συμμετέχουν στα «κοινά», δηλαδή στη διοίκηση του σχολείου τους. Να είναι πρόθυμοι και να συμμετέχουν σε όλα τα σχολικά μαθήματα, στις σχολικές εκδηλώσεις και στις μαθητικές κοινότητες. Συμμετέχοντας στα «κοινά» οι θεωρητικές γνώσεις μετατρέπονται σε πράξη.

✓ *στην κοινότητα*

Όπως είπαμε, σκοπός της κοινότητας είναι να εξασφαλίσει στους πολίτες της μια ήρεμη και άνετη ζωή. Η σχέση όμως κοινότητας-ατόμου δε θα πρέπει να είναι μονόπλευρη. Για να αποκομίζει το άτομο τα οφέλη της κοινότητας θα πρέπει να δρα υπεύθυνα και να την προστατεύει με τη συμπεριφορά του. Αυτό επιτυγχάνεται με την υπακοή στους νόμους. Οι νόμοι δεν έχουν απαγορευτικό χαρακτήρα, αλλά προστατευτικό. Είναι απαραίτητοι για την ομαλή συνύπαρξη των ατόμων, την οργάνωση και την καλή λειτουργία της κοινότητας. Αντίθετα, η έλλειψη νόμων οδηγεί σε ασυδοσία, χωρίς να καλλιεργείται η υπευθυνότητα και ο σεβασμός απέναντι στα δικαιώματα των άλλων.

Επίσης, η αρμονική συνύπαρξη των πολιτών επιτυγχάνεται και μέσα από τη συνεργασία και τη συλλογικότητα. Μέσα από τη συνεργασία, ο άνθρωπος κατορθώνει σπουδαία πράγματα, τα οποία μόνος του δε θα ήταν εύκολο να επιτύχει.

Η πολιτεία συνδέεται στενά τόσο με την οικογένεια, όσο και με το σχολείο. Ο πολίτης που έχει μάθει στο σπίτι του και στο σχολείο το σεβασμό και τον αυτοσεβασμό, σέβεται και εφαρμόζει τους νόμους.

1.4 Επικοινωνία και προβλήματα – Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- *Να αντιληφθούν την αξία της επικοινωνίας στις διαπροσωπικές σχέσεις.*
- *Να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να γνωρίζουν ότι ο διάλογος μπορεί να επιλύσει διάφορα κοινωνικά προβλήματα.*
- *Να γνωρίσουν τη θετική και την αρνητική επίδραση των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον.*
- *Να αναγνωρίσουν την επίδραση της διαφήμισης ώστε να αντιστέκονται στον υπερκαταναλωτισμό και να αναπτύξουν κριτική σκέψη.*

Λέξεις – κλειδιά: *επικοινωνία, ανθρώπινες σχέσεις, λεκτική επικοινωνία, μη λεκτική επικοινωνία, μαζική επικοινωνία, διάλογος, διαφήμιση, παραπλανητική διαφήμιση, κριτικό πνεύμα, ενημέρωση*

α. Η έννοια της επικοινωνίας

Επικοινωνία είναι η ανταλλαγή υλικών και πνευματικών αγαθών μεταξύ δύο ή περισσότερων προσώπων.

Η επικοινωνία αποτελεί φυσική ανάγκη για τον άνθρωπο. Κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ζωής του ο άνθρωπος επικοινωνεί. Οι γονείς επικοινωνούν με το βρέφος με χειρονομίες και με την εκδήλωση συναισθημάτων, ενώ το βρέφος επικοινωνεί μαζί τους με το γέλιο ή το κλάμα. Σε μεγαλύτερες ηλικίες τα άτομα επικοινωνούν μεταξύ τους κυρίως με την ομιλία.

β. Η επικοινωνία και ο ρόλος της στις ανθρώπινες σχέσεις

Ο ρόλος της επικοινωνίας στις ανθρώπινες σχέσεις είναι πολύ σημαντικός γιατί:

- Κάνει τις ανθρώπινες σχέσεις πιο ευχάριστες και πιο φιλικές.
- Διευρύνει τον πνευματικό ορίζοντα του ανθρώπου, αφού ανταλλάσσονται πληροφορίες και απόψεις.
- Μαθαίνει το άτομο να συναναστρέφεται με διαφορετικούς τύπους ανθρώπων και να γνωρίζει τις ιδέες, τις αξίες και τα ενδιαφέροντά τους.

Εικ. 1.13 Η επικοινωνία κάνει τις ανθρώπινες σχέσεις πιο ευχάριστες και πιο φιλικές

Για να έχει, όμως, η επικοινωνία θετικές επιδράσεις στη ζωή του ανθρώπου πρέπει να τηρούνται ορισμένες προϋποθέσεις. Το **ήπιο κλίμα**, η **ελευθερία έκφρασης,** η **ειλικρίνεια**, η **σαφήνεια** και η **καλοπροαίρετη διάθεση** είναι τα βασικά στοιχεία που κάνουν την επικοινωνία αποτελεσματική.

Σήμερα, ο άνθρωπος, λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής, αισθάνεται μοναξιά, περιορίζει τις κοινωνικές συναναστροφές του και καταφεύγει σε απρόσωπους τρόπους ψυχαγωγίας (τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής κ.ά.) για να χαλαρώνει και να περνά τον ελεύθερο χρόνο του.

Ο διάλογος μπορεί να βοηθήσει το άτομο να βρει διέξοδο στα προβλήματα της εποχής. Ο διάλογος μπορεί να αποτελέσει μέσο επίλυσης ειδικών κοινωνικών προβλημάτων, όπως είναι τα ναρκωτικά, ο αλκοολισμός, η σύγκρουση μεταξύ γονέων και παιδιών, το διαζύγιο κ.ά.

Με το διάλογο το άτομο:

✓ Εκφράζει τα συναισθήματά του.

✓ Βρίσκει ευκολότερα λύση στα προβλήματά του.

✓ Μοιράζεται τον πόνο του και νιώθει τη συμπαράσταση του συνομιλητή του.

Το να κρατά κανείς μυστικά από τους δικούς του ανθρώπους, να συσσωρεύει μέσα του παράπονα, προβλήματα, φόβους και ανησυχίες μπορεί να προκαλέσει διαταραχές όχι μόνο στις διαπροσωπικές του σχέσεις, αλλά και στον ίδιο τον εαυτό του.

γ. *Τρόποι επικοινωνίας*

Από την αρχαιότητα έως σήμερα οι τρόποι επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων έχουν αλλάξει. Στα αρχαία χρόνια μέχρι και το Μεσαίωνα, η επικοινωνία γινόταν κατά τη διάρκεια της νύχτας με φωτιές. Αργότερα, με την εμφάνιση της γραφής άρχισε η μεταφορά γραπτών πληροφοριών με τη χρήση ποικίλων υλικών ανάλογα με την εποχή (πηλός, πάπυρος, όστρακα, χαρτί κ.ά.). Σήμερα, ένας σύγχρονος τρόπος επικοινωνίας είναι μέσα από το Διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα.

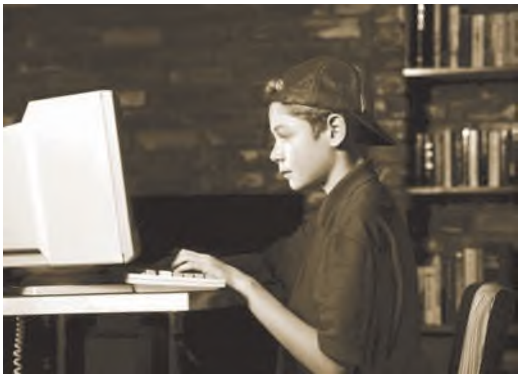
Υπάρχουν τρία είδη επικοινωνίας:

☛ Η **λεκτική επικοινωνία:** Πραγματοποιείται με την ομιλία και τη χρήση της γλώσσας.

☛ Η **μη λεκτική επικοινωνία:** Πολλοί άνθρωποι μεταφέρουν μηνύματα και εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κινήσεις, νοήματα ή ακόμα και με τα μάτια. Η ζωγραφική, η γλυπτική, αλλά και η ενδυμασία αποτελούν μορφές μη λεκτικής επικοινωνίας.

☛ Η **μαζική επικοινωνία:** Σήμερα, υπάρχει τεράστια ποικιλία από συσκευές επικοινωνίας (π.χ. τηλεόραση, ραδιόφωνο, ηλεκτρονικός υπολογιστής, κινηματογράφος, τηλέφωνο κ.ά.), οι οποίες βελτιώνονται συνεχώς και μειώνουν το χρόνο και τις αποστάσεις.

Οι σύγχρονοι τρόποι μαζικής επικοινωνίας βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου. Όμως εγκυμονούν κινδύνους όταν δε λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα προστασίας.



Εικ. 1.14 Οι σύγχρονοι τρόποι μαζικής επικοινωνίας εγκυμονούν κινδύνους όταν δε λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα προστασίας

Πίν. 1.1 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ)

Πλεονεκτήματα ΜΜΕ	Μειονεκτήματα ΜΜΕ
↗ Πληροφορούν. ↗ Προβληματίζουν, καλλιεργούν τη σκέψη και τη φαντασία. ↗ Κάνουν πιο εύκολη και γρήγορη την επικοινωνία. ↗ Διαμορφώνουν αξίες και τρόπους ζωής. ↗ Μειώνουν τις αποστάσεις, μεταφέροντας τα νέα του κόσμου ακόμα και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές. ↗ Ψυχαγωγούν και διασκεδάζουν.	↘ Προβάλλουν ασήμαντα γεγονότα. ↘ Προβάλλουν αρκετές φορές γεγονότα και πρότυπα παραβατικής συμπεριφοράς. ↘ Μειώνουν το χρόνο που τα μέλη της οικογένειας περνούν μαζί και θα μπορούσαν να τον αφιερώσουν σε άλλες κοινές δραστηριότητες. ↘ Υποκαθιστούν τη ζεστή και στοργική επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά. ↘ Έχουν οικονομικό κόστος και αυξάνουν τις υλικές ανάγκες και τις απαιτήσεις των μελών της οικογένειας (καταναλωτισμός). ↘ Βλάπτουν την υγεία όταν το άτομο κάνει υπερβολική χρήση αυτών (π.χ. ηλεκτρονικός υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο).

Για να ωφελείται ο άνθρωπος από τα ΜΜΕ θα πρέπει να μην είναι παθητικός δέκτης αλλά να συμμετέχει με κριτικό πνεύμα στο περιεχόμενο όλων των ειδών ΜΜΕ και να μην κάνει συχνή και αλόγιστη χρήση τους.

δ. *Η επίδραση της διαφήμισης στην οικογενειακή ζωή*

Η διαφήμιση είναι ένα «φαινόμενο» που εισέβαλε δυναμικά στην καθημερινή μας ζωή με την ανάπτυξη των ΜΜΕ. Υπάρχουν διάφορες μορφές διαφήμισης, όπως η τηλεοπτική διαφήμιση, η ραδιοφωνική διαφήμιση, η διαφήμιση στις εφημερίδες και τα περιοδικά, οι φωτεινές επιγραφές και οι αφίσες.

Στόχος των διαφημίσεων είναι να μας πείσουν να αγοράσουμε το προϊόν ή την υπηρεσία που προβάλλουν. Αυτό πολλές φορές το καταφέρνουν μέσα από την εφευρετικότητα, το χιούμορ, την καλή αισθητική, τις μειωμένες τιμές στις ετικέτες των προϊόντων (προσφορές) κ.ά.

Όταν η διαφήμιση παρέχει σωστή πληροφόρηση, οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν χρήσιμα και υψηλής ποιότητας προϊόντα για την ικανοποίηση των αναγκών τους.

Με τη μουσική, την εικόνα, το χρώμα, την κίνηση, τα μηνύματα και με διάφορα τεχνάσματα (παραπλανητική διαφήμιση) η διαφήμιση κεντρίζει το ενδιαφέρον και την περιέργεια των μελών της οικογένειας, και κυρίως των παιδιών, ώστε να αγοράζουν προϊόντα τα οποία δεν έχουν πολλές φορές πραγματικά ανάγκη.

Τότε η διαφήμιση δρα αρνητικά, προκαλώντας σε πολλά παιδιά αίσθημα μειονεξίας όταν δεν αποκτούν ό,τι επιθυμούν, ενώ μπορεί να οδηγήσει την οικογένεια και σε καταναλωτική μανία απειλώντας τον οικογενειακό προϋπολογισμό.

Θα πρέπει, λοιπόν, να επεξεργαζόμαστε τα διαφημιστικά μηνύματα, να μην παραπλανιόμαστε, να αναπτύσσουμε κριτική σκέψη και να κάνουμε σωστές επιλογές.

1.5 Η κοινωνικότητα των νέων

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- *Να αναγνωρίσουν την αξία του χαρακτήρα και του αλληλοσεβασμού στις διαπροσωπικές σχέσεις.*
- *Να διακρίνουν τα χαρακτηριστικά του καλού φίλου.*
- *Να φέρονται στο άλλο φύλο με σεβασμό, ειλικρίνεια και απλότητα.*

Λέξεις – κλειδιά: *χαρακτήρας, ηθικές αξίες, σεβασμός, αλληλοσεβασμός, αληθινή φιλία, άλλο φύ-*

α. *Η καλλιέργεια του χαρακτήρα των νεαρών ατόμων*

Πολλές φορές οι άνθρωποι γκρεμίζουν με το χαρακτήρα τους ό,τι χτίζουν με το νου τους. Γι' αυτό το λόγο η διαμόρφωση και η καλλιέργεια του χαρακτήρα του ατόμου έχει μεγάλη σημασία για τη ζωή του.

Χαρακτήρας είναι το σύνολο των μόνιμων και ουσιαστικών γνωρισμάτων κάθε ανθρώπου, με τα οποία διαφοροποιείται από τους άλλους ανθρώπους.

Η καλλιέργεια του χαρακτήρα είναι μια διαδικασία που συντελείται σταδιακά και επηρεάζεται από την **κληρονομικότητα**, το **φυσικό περιβάλλον** (έδαφος, κλίμα) και το **κοινωνικό περιβάλλον** (κοινότητα, οικογένεια, σχολείο).

Στην περίοδο της εφηβείας είναι πολύ σημαντικό ο νέος να καλλιεργεί το χαρακτήρα του με ηθικές αξίες, ώστε να είναι ικανός να ξεπερνά τα προβλήματα της ηλικίας του και να προοδεύει ατομικά και κοινωνικά.

β. *Η σπουδαιότητα της συμπεριφοράς και του αλληλοσεβασμού στις διαπροσωπικές σχέσεις*

Όπως αναφέραμε στην υποενότητα «Ο κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων», ο σεβασμός θα πρέπει να είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς μας. Με το σεβασμό εκτιμάμε και αποδεχόμαστε τα γνωρίσματα του χαρακτήρα του άλλου. Βέβαια, δείχνοντας σεβασμό σε κάποιον απαιτούμε και από τον ίδιο σεβασμό προς το πρόσωπό μας. Για να γινόμαστε άξιοι σεβασμού, θα πρέπει να σεβόμαστε πρώτα τον εαυτό μας και να τον αποδεχόμαστε με όλα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που έχει. Οι διαπροσωπικές σχέσεις βασίζονται, λοιπόν, στον αλληλοσεβασμό.

Ο αλληλοσεβασμός κερδίζεται με τη συμπεριφορά και τη στάση των ατόμων και δε θα πρέπει να στηρίζεται στο φόβο και στη σκοπιμότητα.

γ. *Η ανάπτυξη της φιλίας και τα χαρακτηριστικά ενός φίλου*

Σε όλες τις εποχές η φιλία υμνήθηκε ως ένα από τα μεγαλύτερα αγαθά. Από τα αρχαία χρόνια πίστευαν πως όποιος τοποθετεί τη φιλία κάτω από τον πλούτο και τη δύναμη είναι τρελός.

Στην ηλικία της εφηβείας, η φιλία βασίζεται όχι μόνο σε κοινά ενδιαφέροντα, αλλά και σε κοινά προσωπικά προβλήματα. Οι έφηβοι σε αυτή την περίοδο της ζωής τους αρχίζουν να απομακρύνονται από τους γονείς τους και να αναζητούν την ανεξαρτησία τους μέσα από τους φίλους.

Η φιλία παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου γιατί:

- Είναι καταφύγιο σε κάθε δυσκολία της ζωής.
- Ικανοποιεί την ανάγκη του ανθρώπου για πραγματική επικοινωνία.
- Τον βοηθά να γνωρίσει τον εαυτό του μέσα από την παρέα.
- Αναπτύσσει την αλληλεγγύη και τη συνεργασία, την άμιλλα και την ανθρωπιά.

Η **αληθινή φιλία** για να επιβιώσει χρειάζεται αγάπη, αφοσίωση, αλληλοκατανόηση, χρόνο, προσοχή, εμπιστοσύνη, ειλικρίνεια, δεν απαιτεί αποκλειστικότητα και δεν περιμένει ανταλλάγματα. Μόνο έτσι μεγαλώνει τις χαρές και μικραίνει τις λύπες της ζωής.

Γενικά η πραγματική φιλία αποδεικνύεται όταν συμπαραστεκόμαστε στο φίλο μας στις δυσκολίες και στα προβλήματα που αντιμετωπίζει.

Στις μέρες μας, όμως, είναι δύσκολο να δημιουργηθούν στενές φιλίες και ιδιαίτερα στα αστικά κέντρα. Ο γρήγορος ρυθμός της ζωής, οι μακρινές αποστάσεις, η ενασχόληση των εφήβων με πολλές δραστηριότητες χαλαρώνουν τις φιλικές σχέσεις, ακόμα και αν οι ίδιοι νιώθουν την ανάγκη να μοιραστούν τις σκέψεις και τα προβλήματά τους με τους φίλους τους και να απολαύσουν τη συντροφιά τους. Αποτέλεσμα αυτού του τρόπου ζωής είναι να επικοινωνούν μεταξύ τους κυρίως σε εκδηλώσεις διασκέδασης ή από το τηλέφωνο.

Εικ. 1.15 Η φιλία σε βοηθά να γνωρίσεις τον εαυτό σου μέσα από την παρέα

Εικ. 1.16 Η επικοινωνία του εφήβου με κάποιο άτομο μεγαλύτερης ηλικίας είναι αναγκαία όταν δεν υπάρχει ένας στενός συνομήλικος φίλος

δ. *Οι σχέσεις των νέων με το άλλο φύλο*

Τα πρώτα χρόνια της εφηβείας αποτελούν περίοδο αλλαγής για τον νέο. Γίνονται αλλαγές στο σώμα του, στο πώς σκέφτεται και στο πώς νιώθει. Οι αλλαγές αυτές σε άλλους εφήβους είναι πιο γρήγορες και πιο φανερές και σε άλλους εμφανίζονται αργότερα. Παράλληλα, την περίοδο της εφηβείας αρχίζει να εκδηλώνεται πιο έντονα το ενδιαφέρον για το άλλο φύλο.

Η χρονική στιγμή όμως, που ο έφηβος θα αρχίσει να δημιουργεί σχέσεις με το άλλο φύλο δεν είναι ίδια για όλους. Εξαρτάται από την ηλικία και το χαρακτήρα, τα ερεθίσματα που δέχεται ο νέος από το οικογενειακό, κοινωνικό και σχολικό περιβάλλον κ.ά.

Οι σχέσεις που δημιουργούνται στην εφηβική ηλικία είναι εμπειρίες που καθορίζουν και επηρεάζουν τη μελλοντική αισθηματική ζωή του ανθρώπου.

Γι' αυτό, η σύναψη σχέσεων με το άλλο φύλο δε θα πρέπει να γίνεται για λόγους μίμησης, προβολής ή ως απόδειξη ενηλικίωσης, αλλά θα πρέπει να αποτελεί μια μορφή κοινωνικής γνωριμίας, η οποία θα προσφέρει στο νέο μια σημαντική εμπειρία ζωής.

Τα δύο φύλα λοιπόν θα πρέπει να φέρονται μεταξύ τους με σεβασμό, ευγένεια, απλότητα, ειλικρίνεια, τιμιότητα και κατανόηση. Αν τα κίνητρα είναι ο εγωισμός, η επιβολή και η μονομερής ευχαρίστηση, τότε κανένας από τους δύο νέους δε χαίρεται πραγματικά.

Εικ. 1.17 Το ενδιαφέρον για σύναψη σχέσεων με το άλλο φύλο εκδηλώνεται ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία

ⓘ *Ανακεφαλαίωση*

Η οικογένεια είναι το πρώτο σχολείο της ζωής. Η σπουδαιότητά της φαίνεται από το γεγονός ότι τη συναντάμε στις κοινωνίες όλων των εποχών. Μέσα στην οικογένεια το άτομο ικανοποιεί τις βιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες του, αποκτά κοινωνικές αρετές, διδάσκεται ηθικές αξίες, διαμορφώνει και καλλιεργεί το χαρακτήρα του, αποκτά γνώσεις και λύνει τις απορίες του. Σκοπός της οικογένειας είναι η δημιουργία ενός υγιούς και ηθικού περιβάλλοντος, όπου θα ζήσουν ευτυχισμένα όλα τα μέλη της και τα παιδιά θα γίνουν ικανά να ενταχθούν στην ευρύτερη κοινωνία.

Η διαδικασία αυτή ένταξης του ατόμου στην κοινωνική πραγματικότητα ονομάζεται κοινωνικοποίηση. Η κοινωνικοποίηση εξαρτάται από τη στάση των γονιών και τις διαπροσωπικές σχέσεις των μελών της οικογένειας τόσο στο οικογενειακό, όσο και στο σχολικό και στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Η συναναστροφή αυτή των ανθρώπων απαιτεί την άσκηση μιας αποτελεσματικής επικοινωνίας, η οποία θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από ήπιο κλίμα, ελευθερία έκφρασης, προσοχή, ειλικρίνεια, σαφήνεια και καλοπροαίρετη διάθεση.

Στις μέρες μας ένας νέος τρόπος επικοινωνίας έχει κάνει την εμφάνισή του. Αυτός ο τρόπος επικοινωνίας περιλαμβάνει την επικοινωνία μέσα από τα κινητά τηλέφωνα, το Διαδίκτυο κ.λπ. (μαζική επικοινωνία). Οι σύγχρονοι τρόποι μαζικής επικοινωνίας βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου, εγκυμονούν όμως κινδύνους όταν δε λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα προστασίας. Γι' αυτό ο άνθρωπος θα πρέπει να μην είναι παθητικός δέκτης, αλλά να συμμετέχει με κριτικό πνεύμα στο περιεχόμενο όλων των ειδών επικοινωνίας και να μην κάνει συχνή και αλόγιστη χρήση τους. Θα πρέπει, επίσης, να επεξεργάζεται τα διαφημιστικά μηνύματα, να μην παραπλανάται και να κάνει σωστές επιλογές.

2. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

2.1 Οικονομικοί πόροι

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να κατανοήσουν τα είδη των οικονομικών πόρων και τη σημασία τους για την ανάπτυξη της οικονομίας.*
- *Να συνειδητοποιήσουν το πρόβλημα των περιορισμένων οικονομικών πόρων.*
- *Να κατανοήσουν την έννοια της παραγωγής και της οικιακής παραγωγής ειδικότερα.*

Λέξεις – κλειδιά: *παραγωγικοί συντελεστές, παραγωγή, περιορισμένοι οικονομικοί πόροι, οικονομικά ερωτήματα, αποτελεσματική κατανομή πόρων και αγαθών, οικογένεια, στάδια αγοραστικής διαδικασίας, διαρκή και μη διαρκή αγαθά, εισόδημα, χρόνος*

Είναι γνωστό σε όλους μας ότι η **επιβίωση** και η **ικανοποίηση** των αναγκών των ατόμων μιας κοινωνίας εξαρτώνται από τα **αγαθά** (π.χ. σπίτια, αυτοκίνητα κ.λπ.) που παράγουν οι εργαζόμενοι. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα αγαθά αυτά για να επιβιώνουν και να βελτιώνουν τη ζωή τους. Κάθε άνθρωπος, όπως και κάθε οικογένεια, έχει διαφορετικές ανάγκες. Για να καλυφθούν όλες οι ανάγκες μας πρέπει να υπάρχει αφθονία αγαθών. Και για να συμβεί αυτό πρέπει να υπάρχουν και να χρησιμοποιούνται οι **οικονομικοί πόροι ή παραγωγικοί συντελεστές.**

Οικονομικοί Πόροι ή Παραγωγικοί Συντελεστές είναι όλα τα μέσα που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών σε μια κοινωνία.

Οι οικονομικοί πόροι είναι οι παρακάτω:

✓ **Το έδαφος.** Ο πόρος αυτός περιλαμβάνει τη γεωργική έκταση, τα δάση, τις λίμνες, το υπέδαφος κ.ά., στοιχεία που είναι χρήσιμα για την παραγωγή προϊόντων. Για παράδειγμα, από την καλλιέργεια των χωραφιών παράγονται σιτηρά και λαχανικά, ενώ από το δάσος παράγεται ξυλεία.

✓ **Η εργασία.** Λέγοντας «εργασία» εννοούμε γενικά την προσπάθεια, σωματική και πνευματική, που καταβάλλουν οι άνθρωποι για να παράγουν αγαθά και υπηρεσίες. Για να θεωρηθεί εργασία πρέπει η συγκεκριμένη προσπάθεια του ανθρώπου να στοχεύει στη χρηματική αμοιβή. Για παράδειγμα, ο μαθητής που παίζει ποδόσφαιρο με άλλους συμμαθητές του στην αυλή του σχολείου δεν εργάζεται, αλλά απλώς ψυχαγωγείται. Αντίθετα, ο ποδοσφαιριστής του επαγγελματικού ποδοσφαίρου, που αγωνίζεται στο γήπεδο και αμείβεται γι' αυτή την προσπάθειά του, εργάζεται γιατί προσφέρει μια υπηρεσία (παρέχει θέαμα) στους θεατές.

✓ **Το κεφάλαιο.** Ο πόρος αυτός περιλαμβάνει όλα τα παραγωγικά μέσα (μηχανήματα, εργαλεία κ.ά.) που χρησιμοποιούνται στην παραγωγική διαδικασία για την παραγωγή άλλων προϊόντων. Για παράδειγμα, τα γεωργικά μηχανήματα και τα λιπάσματα, που χρησιμοποιούνται ως συντελεστές παραγωγής στη γεωργική παραγωγή, είναι κεφάλαιο για τους καλλιεργητές.

✓ **Η τεχνολογία.** Ο πόρος αυτός είναι σχετικά καινούργιος και ορίζεται ως η πρόοδος και η εξέλιξη των τεχνικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται και εφαρμόζονται σε κάθε παραγωγική διαδικασία. Για παράδειγμα, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές συντελούν στην κατασκευή αυτοκινήτων.

✓ **Η επιχειρηματικότητα.** Επιχειρηματικότητα ονομάζουμε τη δραστηριότητα των ανθρώπων στην προσπάθειά τους να συνδυάσουν αποτελεσματικά τους τέσσερις παραπάνω συντελεστές (έ-

δαφος, εργασία, κεφάλαιο, τεχνολογία) για να γίνει η παραγωγή. Θα πρέπει να επισημάνουμε ότι προκειμένου μια επιχείρηση να επιβιώσει στην αγορά για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα θα πρέπει να έχει κέρδος. Βασικός στόχος μιας επιχείρησης, λοιπόν, είναι το κέρδος.

Άρα, οι άνθρωποι συνδυάζουν τους παραγωγικούς συντελεστές για να παράγουν αγαθά και υπηρεσίες. Για παράδειγμα, ο αγρότης αναλαμβάνει επιχειρηματικές αποφάσεις (επιχειρηματικότητα) και χρησιμοποιεί τις πρώτες ύλες, ζωικές και φυτικές (έδαφος), τα χωράφια, μηχανήματα, λιπάσματα (κεφάλαιο) και την εργασία του για να παράγει αγροτικά προϊόντα.

Παραγωγή προϊόντων και υπηρεσιών είναι το αποτέλεσμα του κατάλληλου συνδυασμού των παραγωγικών συντελεστών.

Παραγωγή βέβαια δεν γίνεται μόνο στα εργοστάσια και στις επιχειρήσεις αλλά καθημερινά από τα μέλη κάθε οικογένειας μέσα στο σπίτι. Η παραγωγή αυτή ονομάζεται **οικιακή παραγωγή.**

Για παράδειγμα, η διαδικασία καθαρισμού και συντήρησης του σπιτιού, η προετοιμασία του φαγητού κ.λπ. είναι οικιακή παραγωγή.

Οι οικονομικοί πόροι δεν επαρκούν πάντα για να παράγουν τόσα αγαθά και υπηρεσίες ώστε να καλύψουν τις απεριόριστες ανάγκες των ανθρώπων. Άριστη ποσότητα αγαθών και υπηρεσιών θεωρείται η ποσότητα εκείνη που χρησιμοποιεί σωστά τους οικονομικούς πόρους (δηλαδή τους παραγωγικούς συντελεστές) ενώ ταυτόχρονα ικανοποιεί τις περισσότερες ανάγκες των ανθρώπων. Η εξέλιξη της τεχνολογίας δίνει τη δυνατότητα με την ίδια ποσότητα παραγωγικών συντελεστών να παράγουμε περισσότερα αγαθά. Για παράδειγμα, αν ένας αγρότης χρησιμοποιήσει τρακτέρ για να σπείρει καρπό, θα σπείρει πιο γρήγορα παρά αν έκανε την ίδια εργασία με το χέρι.

Εικ. 2.1 Αγρότης που σπέρνει με τη βοήθεια ενός τρακτέρ

Εικ. 2.2 Αγρότης σε χειρονακτική εργασία

Προκειμένου, λοιπόν, να εκπληρωθούν οι «επιθυμίες» των ανθρώπων, υπάρχουν τρία ερωτήματα κοινά για όλο τον κόσμο.

Τα ερωτήματα αυτά είναι:

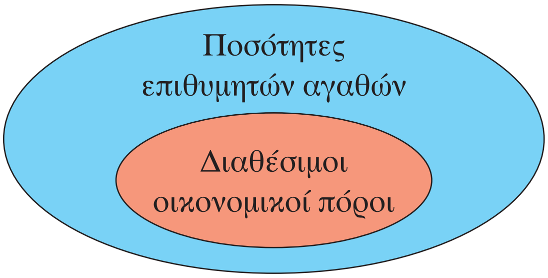
- ✓ **Ποια** προϊόντα και υπηρεσίες θα παραχθούν;
- ✓ Σε **ποιες** ποσότητες;
- ✓ Με **ποιον τρόπο** θα παραχθούν;
- ✓ **Πώς** θα κατανεμηθούν στα μέλη της κοινωνίας;

Εικ. 2.3 Η οικονομία σκέφτεται...

Εκείνο που πρέπει να επισημάνουμε είναι η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στις επιθυμίες των ανθρώπων για αγαθά και στη δυνατότητα που έχει μια οικονομία να παράγει αυτά τα αγαθά. Ενώ μια οικονομία μπορεί να παράγει οποιαδήποτε ποσότητα από ένα συγκεκριμένο αγαθό που επιθυμούν οι άνθρωποι, δεν μπορεί να κάνει το ίδιο για όλα τα αγαθά. Για παράδειγμα, υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που επιθυμούν τις σοκολάτες περισσότερο από τα ζαχαρωτά. Επομένως, η οικονομία θα παράγει περισσότερες σοκολάτες παρά ζαχαρωτά, αφού είναι αδύνατον να παραχθεί απεριόριστη ποσότητα και από τα δύο αγαθά, καθώς δεν υπάρχουν οι αναγκαίοι οικονομικοί πόροι.

Το σχήμα 2.1 παρουσιάζει το πρόβλημα των περιορισμένων παραγωγικών δυνατοτήτων.

Σχ. 2.1 Το πρόβλημα των περιορισμένων οικονομικών πόρων



Εικ. 2.4 Η κοινωνία προσπαθεί να μοιράσει την «πίτα» των αγαθών

Οι κοινωνίες προσπαθούν να δώσουν μια απάντηση στο ερώτημα **πώς** θα κατανεμηθούν τα αγαθά. Το ερώτημα αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί η κατανομή των αγαθών πρέπει να είναι **δίκαιη**. Από την άλλη μεριά η κατανομή των αγαθών πρέπει να είναι **αποτελεσματική**, δηλαδή να μη γίνεται σπατάλη των οικονομικών πόρων. Όμως στην πραγματικότητα δεν επιτυγχάνεται πάντα η δίκαιη και αποτελεσματική κατανομή που αναφέραμε. Η κατάλληλη χρησιμοποίηση των παραγωγικών συντελεστών, ώστε με τη χρήση τους να παράγονται αγαθά που θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες όσο το δυνατόν περισσότερων ανθρώπων, είναι η αποτελεσματικότερη λύση.

2.2 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να συνειδητοποιήσουν τον οικονομικό ρόλο της οικογένειας μέσα σε μια οικονομία.*
- *Να διερευνήσουν την αγοραστική συμπεριφορά της οικογένειας.*

Λέξεις – κλειδιά: *οικογένεια, αγαθά, διαφήμιση, χρόνος, κατανάλωση, χρήματα*

Εξετάσαμε ήδη τον κοινωνικό ρόλο της **οικογένειας**. Όμως, η οικογένεια έχει εξίσου σημαντικό οικονομικό ρόλο μέσα στην κοινωνία, αφού καταναλώνει και παράγει αγαθά. Δηλαδή αγοράζει αγαθά για να ικανοποιήσει τις ανάγκες της και επομένως **καταναλώνει**, αλλά και **παράγει** αφού μπορεί να παράγει αγαθά και στο σπίτι (οικιακή παραγωγή).

Η οικογένεια είναι σημαντικός παράγοντας ανάπτυξης μιας οικονομίας γιατί:

- συμβάλλει στη διατήρηση ή και αύξηση του πληθυσμού της κοινωνίας
- μέσα σ' αυτήν ο άνθρωπος αναπτύσσεται σωματικά και ψυχικά, συνειδητοποιεί τον κόσμο μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον, αναπτύσσει πρωτοβουλίες και διαμορφώνει την κοινωνική και οικονομική συμπεριφορά του
- δέχεται και αφομοιώνει τις μεταβολές που συμβαίνουν και επηρεάζουν την οικονομική ανάπτυξη. Για παράδειγμα, παλιότερα η οικονομική ανάπτυξη στηριζόταν κατά κύριο λόγο στην καλλιέργεια της γης και την κτηνοτροφία. Με το πέρασμα, όμως, των χρόνων συνέβησαν αλλαγές, όπως για παράδειγμα το φαινόμενο της αστικοποίησης, και οι άνθρωποι στράφηκαν στο εμπόριο και τη βιοτεχνία και αργότερα στη βιομηχανία.

Εικ. 2.5 Οικογένεια

Η οικογένεια ως οικονομική μονάδα έχει τη δυνατότητα να συνδυάζει την κατανάλωση και την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών. Σκοπός της οικογένειας (και κάθε ατόμου) είναι η κατανάλωση των αγαθών και υπηρεσιών προκειμένου να ικανοποιηθούν όλο και περισσότερες ατομικές και οικογενειακές ανάγκες.

Μια οικογένεια πριν αγοράσει ένα αγαθό:

✓ **διαπιστώνει** την ανάγκη που πρέπει να ικανοποιήσει

✓ **αναζητά** τις κατάλληλες πληροφορίες για τα διάφορα προϊόντα. Σε αυτό το στάδιο επηρεάζεται κυρίως από τα διαφημιστικά μηνύματα ή από το φιλικό περιβάλλον, για τους διάφορους τύπους των προϊόντων που υπάρχουν στην αγορά

✓ **ερευνά** τις διάφορες αγορές από τις οποίες μπορεί να προμηθευτεί το προϊόν
✓ **συγκρίνει** τις τιμές και γενικότερα τις διάφορες προσφορές
✓ **αξιολογεί** όλες τις προτάσεις που έχει
✓ **παίρνει** την τελική απόφαση.

Εικ. 2.6 Αγορά αγαθών από τα μέλη μιας οικογένειας

Με αυτόν τον τρόπο εάν, για παράδειγμα, μια οικογένεια (ή ένας καταναλωτής) επιθυμεί να αγοράσει ένα αυτοκίνητο για να ικανοποιήσει τις ανάγκες μετακίνησης, πρέπει αρχικά να συλλέξει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τους διάφορους τύπους και μάρκες αυτοκινήτων που υπάρχουν στην αγορά, καθώς και για τις υπηρεσίες ελέγχου και επισκευής που προσφέρουν οι διάφορες αυτοκινητοβιομηχανίες. Στη συνέχεια θα πρέπει να συγκρίνει τις τιμές των διάφορων αυτοκινητοβιομηχανιών και αφού τις αξιολογήσει να αποφασίσει ποιο αυτοκίνητο θα αγοράσει τελικά. Βέβαια, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι αρκετές πληροφορίες που συλλέγει η οικογένεια (αλλά και ο καταναλωτής) γίνονται γνωστές από τις διαφημίσεις στην τηλεόραση, τα περιοδικά, το ραδιόφωνο κ.λπ.

Η **διαφήμιση** παίζει σημαντικό ρόλο και επηρεάζει την απόφαση του καταναλωτή για τις αγορές προϊόντων και υπηρεσιών.

΄Ενας πρώτος διαχωρισμός των αγαθών είναι σε **παραγωγικά** και **καταναλωτικά.**

Παραγωγικά ονομάζουμε τα αγαθά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή άλλων αγαθών, όπως τα κτίρια, τα μηχανήματα κ.ά. **Καταναλωτικά αγαθά ή αγαθά για κατανάλωση** είναι αυτά που τα χρησιμοποιούμε για την άμεση ικανοποίηση των αναγκών των ανθρώπων, για παράδειγμα, τρόφιμα και ρούχα. Ειδικότερα, τα αγαθά τα οποία χρησιμοποιούνται μόνο μία φορά, όπως για παράδειγμα η σοκολάτα, το παγωτό κ.ά. ονομάζονται **μιας χρήσης ή καταναλωτά.**

΄Ομως, θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι τα αγαθά ανάλογα με τη χρήση τους μπορούν να είναι άλλοτε καταναλωτικά και άλλοτε παραγωγικά. Ως παράδειγμα ενός αγαθού που άλλοτε χρησιμοποιείται ως καταναλωτικό και άλλοτε ως παραγωγικό, μπορεί να αναφερθεί η σοκολάτα που θεωρείται καταναλωτικό αγαθό αν τη χρησιμοποιήσουμε για να τη φάμε, και ως παραγωγικό αν χρησιμοποιηθεί ως πρώτη ύλη για την παρασκευή ενός κέικ.

Άλλος διαχωρισμός των οικονομικών αγαθών είναι σε **διαρκή** και **μη διαρκή.**

Διαρκή ονομάζουμε τα αγαθά που έχουν σχετικά μεγάλη χρονική διάρκεια, όπως τα αυτοκίνητα και τα ηλεκτρονικά είδη.
Μη διαρκή ονομάζουμε τα αγαθά που έχουν σχετικά μικρή χρονική διάρκεια, όπως τα τρόφιμα και τα ρούχα.

Τα μέλη μιας οικογένειας, για να αποκτήσουν αγαθά, χρειάζονται εισοδήματα, δηλαδή χρήματα, τα οποία αποκτούν κυρίως από την εργασία τους. Αποφασίζουν, λοιπόν, ποιες ανάγκες θα καλύψουν με βάση τις προτεραιότητές τους. Επειδή, δηλαδή, δεν μπορούν να αγοράσουν όλα τα αγαθά, επιλέγουν εκείνα που κατά τη γνώμη τους θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους.

Παρόλο που η διαδικασία αγοράς ενός αγαθού είναι η ίδια για όλα τα καταναλωτικά αγαθά, εκεί που υπάρχει διαφορά είναι στο χρόνο που διαθέτει ο καταναλωτής. Για παράδειγμα, εάν ο καταναλωτής επιθυμεί να αγοράσει πατάτες, πρέπει να μάθει ποιος είναι ο μανάβης που έχει τις πιο φρέσκιες και καλές πατάτες και φυσικά με την καλύτερη τιμή. Για τη συλλογή αυτών των πληροφοριών δεν απαιτείται τόσος χρόνος όσος για την αγορά αυτοκινήτου.

Ο χρόνος είναι χρήμα: οι άνθρωποι διαθέτουν το χρόνο τους για να παράγουν αγαθά (στον εργασιακό χώρο ή στο σπίτι).
Ο ελεύθερος χρόνος είναι αγαθό που η «κατανάλωσή του» δίνει μια ορισμένη ικανοποίηση στον κάθε άνθρωπο.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της οικογένειας είναι ότι μπορεί να διαθέσει το χρόνο της όχι μόνο για κατανάλωση και εργασία αλλά και για την παραγωγή αγαθών μέσα στο νοικοκυριό. Παλαιότερα οι οικογένειες, και ιδιαίτερα οι αγροτικές, διέθεταν χρόνο για την παραγωγή αγαθών τα οποία είτε χρησιμοποιούσαν για προσωπική κατανάλωση ή τα πουλούσαν στην αγορά. Για παράδειγμα, έφτιαχναν (και τώρα ακόμα συμβαίνει σε ορισμένες αγροτικές περιοχές της Ελλάδας) παραδοσιακά ζυμαρικά (π.χ. χυλοπίτες, τραχανά κ.λπ.) και γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. τυρί, γιαούρτι κ.λπ.). Όλες αυτές οι υπηρεσίες θεωρούνται οικιακή παραγωγή, αφού ένας καταναλωτής αν δεν τις έκανε ο ίδιος θα μπορούσε να τις αγοράσει στην αγορά. Επιπλέον, η οικιακή παραγωγή καλλιεργεί τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και την επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας.

Ανακεφαλαιώνοντας, επειδή η οικογένεια συμπεριφέρεται ως καταναλωτής (αφού καταναλώνει μεγάλη ποικιλία αγαθών και υπηρεσιών) αλλά και ως παραγωγός (αφού τα μέλη των νοικοκυριών απασχολούνται με τις οικιακές εργασίες) ο ρόλος της στη συνολική επίδοση της οικονομίας είναι πολύ σημαντικός.

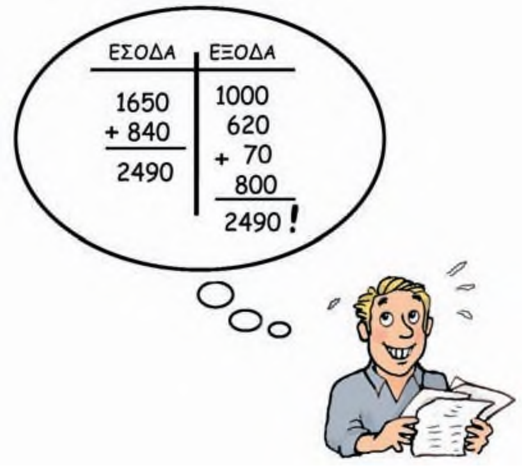
2.3 Οικογενειακός προϋπολογισμός

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να κατανοήσουν τον οικογενειακό προϋπολογισμό και την κατανομή του εισοδήματος μεταξύ κατανάλωσης και αποταμίευσης.*
- *Να συνειδητοποιήσουν ότι η κατανάλωση εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες.*
- *Να αναγνωρίσουν τη σημασία του συστήματος πληρωμών και των διαφορετικών τρόπων πληρωμής.*

Λέξεις – κλειδιά: *προγραμματισμός, εισοδηματικές πηγές, κατανάλωση, αποταμίευση, χρήμα, πληρωμή*

α. *Οικογενειακός προϋπολογισμός και εισοδηματικές πηγές*

Η οικογένεια, έχοντας ως βασικό καθήκον την ικανοποίηση των αναγκών των μελών της, καταρτίζει ένα πρόγραμμα εσόδων-εξόδων για μια συγκεκριμένη περίοδο (π.χ. εβδομάδα, μήνας κ.λπ.), το οποίο αποτελεί μια μορφή οικονομικού προγράμματος, δηλαδή **οικογενειακού προγραμματισμού.**



Εικ. 2.7 Ο σωστός οικονομικός προγραμματισμός οδηγεί σε ευτυχισμένη οικογένεια!

Ο **οικογενειακός προϋπολογισμός** είναι ένας πίνακας που περιλαμβάνει τα έσοδα, δηλαδή ένα συγκεκριμένο σύνολο οικονομικών πόρων, και τα έξοδα, δηλαδή τα ποσά που οφείλει ή πρόκειται να ξοδέψει η οικογένεια.
Ο **οικογενειακός προϋπολογισμός**, λοιπόν, είναι ένα σχέδιο οικονομικής δράσης που ένα μέρος του καταναλώνεται, ενώ το υπόλοιπο αποταμιεύεται.

Οι κύριες πηγές του εισοδήματος μιας οικογένειας, είναι οι παρακάτω:
- ✓ **Μισθός από εργασία.** Ο άνθρωπος προσφέρει τις υπηρεσίες του ως εργαζόμενος προκειμένου να παραχθούν τα οικονομικά αγαθά. Η αμοιβή για αυτή την προσφορά του αποτελεί το μισθό του.
- ✓ **Εισόδημα από άσκηση ελευθέρου επαγγέλματος**, για παράδειγμα γιατρός, δικηγόρος κ.λπ.
- ✓ **Εισόδημα από επιχειρηματική δραστηριότητα,** π.χ. από αρτοποιείο, κατάστημα υποδημάτων κ.λπ.
- ✓ **Αγροτικά εισοδήματα.** Όταν η εργασία των μελών της οικογένειας είναι αγροτική, το εισόδημα που προέρχεται από αυτή την προσφορά εργασίας ονομάζεται αγροτικό.
- ✓ **Εισοδήματα από περιουσιακά στοιχεία.** Εδώ περιλαμβάνονται τα έσοδα από την ενοικίαση της ακίνητης περιουσίας του νοικοκυριού (π.χ. διαμερίσματα, καταστήματα κ.λπ.).

✓ **Κέρδη από επενδύσεις.** Τα κέρδη αυτά προέρχονται από επενδύσεις των ατόμων σε επιχειρηματικές δραστηριότητες, για παράδειγμα αγορά μετοχών, επιχειρηματικών ομολόγων κ.λπ.

✓ **Τόκοι.** Οι τραπεζικές καταθέσεις δίνουν κέρδος στο άτομο που τις πραγματοποιεί, με τη μορφή της αύξησης του κεφαλαίου το οποίο έχει καταθέσει ο αποταμιευτής, δηλαδή των τόκων.

β. Προσδιοριστικοί παράγοντες της κατανάλωσης

Κάθε νοικοκυριό, ανάλογα με το εισόδημα που διαθέτει, κατανέμει το εισόδημα αυτό μεταξύ κατανάλωσης και αποταμίευσης.

Κατανάλωση είναι το ποσόν του οικογενειακού εισοδήματος που δαπανούν τα νοικοκυριά για να αγοράσουν αγαθά και υπηρεσίες.
Αποταμίευση είναι το μέρος του οικογενειακού εισοδήματος το οποίο δε δαπανάται για την αγορά αγαθών και υπηρεσιών, δηλαδή δεν καταναλώνεται.

Το ποσόν του οικογενειακού εισοδήματος το οποίο το νοικοκυριό θα αποφασίσει να καταναλώσει επηρεάζεται από ορισμένους παράγοντες. Οι προσδιοριστικοί παράγοντες της κατανάλωσης είναι οι εξής:

✓ **Το διαθέσιμο οικογενειακό εισόδημα.** Όσο υψηλότερο είναι το οικογενειακό εισόδημα τόσο αυξάνεται η κατανάλωση αγαθών, ενώ αν είναι χαμηλότερο η κατανάλωση θα είναι περιορισμένη.

✓ **Η ηλικία και το φύλο.** Ανάλογα με την ηλικία και το φύλο των μελών της οικογένειας ποικίλλει και η κατανάλωση.

✓ **Ο κύκλος ζωής της οικογένειας**. Γενικά ο οικογενειακός κύκλος αποτελείται από επτά ή οκτώ στάδια και ανάλογα με το στάδιο που βρίσκεται μεταβάλλονται οι ανάγκες και συνεπώς η αγοραστική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, όταν ένα ζευγάρι ξεκινά την κοινή ζωή θα χρειαστεί να κάνει πολλές αγορές προκειμένου να ικανοποιήσει τις ανάγκες του.

✓ **Ο τρόπος ζωής που επιλέγει να ζήσει ο καταναλωτής.** Όταν λέμε τρόπο ζωής εννοούμε τις συνήθειες, τα ενδιαφέροντα και τις απόψεις που έχει για τη ζωή το κάθε άτομο. Οι δραστηριότητες, λοιπόν, που έχει το άτομο αλλά και οι επιδράσεις που δέχεται από το περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιείται επηρεάζουν τις αποφάσεις για τις καταναλωτικές δαπάνες.

Εικ. 2.8 Ο τρόπος ζωής επηρεάζει τη συμπεριφορά των αγοραστών

✓ **Το επάγγελμα.** Η βασική απασχόληση κάθε ατόμου επηρεάζει την καταναλωτική συμπεριφορά του, ανάλογα με τις υποχρεώσεις που απορρέουν απ' αυτό.

✓ **Οι κοινωνικοί παράγοντες**. Η αγοραστική συμπεριφορά, και όχι μόνο, επηρεάζεται είτε θετικά είτε αρνητικά από την κοινωνία στην οποία ζει το κάθε άτομο. Το άτομο ως μέλος της κοινωνίας μπορεί να δέχεται επιδράσεις από τα άλλα άτομα ή και ομάδες ατόμων σχετικά με την αγορά προϊόντων.

γ. *Σύστημα πληρωμών*

Όταν λέμε σύστημα πληρωμών εννοούμε τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για να πραγματοποιηθούν οι συναλλαγές σε μια οικονομία. Το μέσο που χρησιμοποιείται για να πραγματοποιηθούν οι αγοραπωλησίες των προϊόντων είναι το χρήμα· αποτελεί δηλαδή **μέσο συναλλαγής**.

Εικ. 2.9 Το χρήμα αποτελεί μέσο συναλλαγής των σύγχρονων οικονομιών

Ας υποθέσουμε ότι θέλετε να αγοράσετε ορισμένα αγαθά (π.χ. κοτόπουλο, γάλα και βούτυρο) από κάποιο σούπερ μάρκετ. Ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να πραγματοποιήσετε τη συγκεκριμένη συναλλαγή είναι να πληρώσετε με **μετρητά**. Δηλαδή να καταβάλετε κάποια χρήματα (χαρτονομίσματα και κέρματα) στο ταμείο «ως αντάλλαγμα» για να αγοράσετε τα αγαθά που έχετε επιλέξει. Άλλος τρόπος με τον οποίο θα μπορούσατε να πληρώσετε είναι με **πιστωτική κάρτα**.

Εικ. 2.10 Η πιστωτική κάρτα είναι ένας τρόπος πληρωμής

Δηλαδή ο καταναλωτής δανείζεται κάποια χρήματα από την τράπεζα, η οποία επιτρέπει στον κάτοχο της κάρτας να προβαίνει σε αγορές χωρίς άμεση καταβολή μετρητών. Τα μετρητά των αγορών αυτών πληρώνονται από την τράπεζα στο σούπερ μάρκετ και στη συνέχεια η τράπεζα χρεώνει τον κάτοχο με το ανάλογο ποσό. Το ποσό αυτό εξοφλείται εφάπαξ ή σε μηνιαίες δόσεις.

Για μεγαλύτερες αγορές, για παράδειγμα την αγορά ενός αυτοκινήτου, υπάρχουν κι άλλοι τρόποι πληρωμής όπως είναι οι επιταγές και τα γραμμάτια.

Συμπερασματικά, με την ανάπτυξη των οικονομιών το χρήμα έχει καταστεί μέσο συναλλαγής και αποταμίευσης και έχει απλοποιήσει σημαντικά την οικονομική ζωή.

ⓘ *Ανακεφαλαίωση*

Στο κεφάλαιο αυτό δίνεται ένα βασικό πλαίσιο παρουσίασης των εννοιών της οικιακής παραγωγής και γενικότερα της παραγωγικής δυνατότητας μιας οικονομίας. Επειδή η έννοια της παραγωγής συνδέεται άμεσα με τους συντελεστές αυτής, παρουσιάζονται οι παραγωγικοί συντελεστές και το βασικό οικονομικό πρόβλημα. Η δεύτερη υποενότητα θίγει την έννοια της οικογένειας με βάση το ρόλο της και τη συμπεριφορά της στην οικονομία. Τέλος, σ’ αυτό το κεφάλαιο προσδιορίζονται η έννοια του οικογενειακού προϋπολογισμού, οι έννοιες της κατανάλωσης και της αποταμίευσης καθώς και η σημασία του συστήματος πληρωμών και των διαφορετικών τρόπων πληρωμής των αγαθών και των υπηρεσιών.

3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.1 Τροφή και τρόφιμα

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να συνειδητοποιήσουν τη σπουδαιότητα της διατροφής για την επιβίωση, την ανάπτυξη και την υγεία, δηλαδή για την ποιότητα της ζωής τους.*

***Λέξεις – κλειδιά:** τρόφιμο, τροφή, φαγητό, επιστήμη διατροφής-διαιτολογίας, ποιότητα ζωής, ευεξία, διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια, υποσιτισμός, υπερφαγία, αναιμία, οστεοπόρωση, παχυσαρκία, διατροφικές συνήθειες*

α. Διατροφή, τρόφιμο και ο ρόλος τους

Ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή, πρέπει να προσλαμβάνει τροφή. Γι' αυτό λέμε ότι η διατροφή είναι θέμα «ζωτικής σημασίας». **Τρόφιμο** ονομάζουμε κάθε ουσία, φυσική, επεξεργασμένη ή ημιεπεξεργασμένη, η οποία προορίζεται για κατανάλωση από τον άνθρωπο. Στα τρόφιμα ανήκουν συνεπώς και τα ποτά, οι καραμέλες, καθώς και συστατικά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή της τροφής (π.χ. μαγιά για το ψωμί).[1]

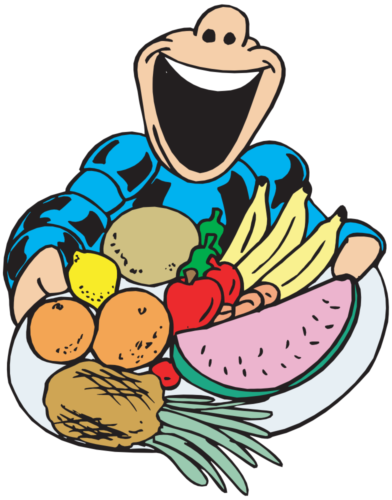
Εικ. 3.1 Ό,τι τρώμε ονομάζεται τρόφιμο

Από την τροφή ο οργανισμός μας θα πάρει ό,τι χρειάζεται για:
- να αναπτυχθεί, δηλαδή να μεγαλώσει φυσιολογικά από τη γέννηση μέχρι την ενηλικίωση
- να μπορεί να είναι δραστήριος στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο, στο παιχνίδι αλλά και όπου αλλού χρειαστεί
- να προλάβει τις ασθένειες ή να τις αντιμετωπίσει σε περίπτωση που αρρωστήσει
- να επουλώσει πληγές (π.χ. μια γρατσουνιά) ή να επανορθώσει βλάβες (π.χ. σπασμένο κόκαλο).

Με άλλα λόγια, ο οργανισμός χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά ως δομικά υλικά των ιστών του, για να παράγει ενέργεια από την καύση τους, και ως ρυθμιστές πολυάριθμων και πολύπλοκων λειτουργιών που συμβαίνουν στο σώμα μας.

Εάν ένα άτομο δεν καταναλώνει συστηματικά όσα τρόφιμα χρειάζεται, δηλαδή αν υποσιτίζεται (υποθρεψία), το σώμα του δε θα μπορέσει να πραγματοποιήσει τις παραπάνω λειτουργίες και θα παρουσιαστούν «βλάβες». Αυτό σημαίνει ότι αρχικά δε θα νιώθει καλά, μετά μπορεί να ασθενή-

[1] Στα τρόφιμα δεν ανήκουν τα φάρμακα, ο καπνός και τα καλλυντικά.



Εικ. 3.2 Τα τρόφιμα επηρεάζουν την υγεία μας

σει (νοσηρότητα) και να επέλθει ακόμα και ο θάνατος (θνησιμότητα).

Η επιστήμη της «Διατροφής - Διαιτολογίας» ερευνά τη σχέση ανάμεσα στην πρόσληψη της τροφής και στις φυσιολογικές λειτουργίες των ζωντανών οργανισμών. Μελετά δηλαδή την ανθρώπινη συμπεριφορά σε σχέση με την επιλογή τροφής.

Η τροφή είναι απαραίτητη για να λειτουργήσει φυσιολογικά ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή.

Οι στόχοι της υγιεινής διατροφής

Από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) ορίζονται ως στόχοι της υγιεινής διατροφής για καλύτερη ποιότητα ζωής:

1. η κάλυψη των αναγκών του κάθε οργανισμού ως προς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
2. η πρόληψη ασθένειας.

Στόχος της υγιεινής διατροφής είναι η κάλυψη των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά και η πρόληψη ασθενειών.

β. Ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες - Υποσιτισμός

Στις φτωχές χώρες, ακόμα και σήμερα, δεν επαρκούν οι τροφές, δε χορταίνει όλος ο πληθυσμός και υποσιτίζεται, δηλαδή ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που χρειάζεται. Στις αναπτυγμένες χώρες -όπως είναι και η Ελλάδα- υπάρχει διαθεσιμότητα τροφής. Αν και υπάρχουν άφθονα τρόφιμα στην αγορά, δεν τρεφόμαστε πάντα υγιεινά. Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν να οδηγήσουν στον υποσιτισμό ή στην υπερφαγία. Και στις δύο περιπτώσεις προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό μας. Ιδιαίτερα τα παιδιά και οι έφηβοι που βρίσκονται στην ανάπτυξη, όταν **υποσιτίζονται** μπορεί να υποστούν ανεπανόρθωτες βλάβες στον οργανισμό τους. Αυτό μπορεί να συμβεί:

Εικ. 3.3 Όταν τρως ανθυγιεινά μπορεί να αρρωστήσεις

- είτε γιατί δεν τρώνε απ' όλες τις ομάδες τροφίμων, δηλαδή δεν υπάρχει ποικιλία στη διατροφή τους, π.χ. δεν τρώνε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα, λαχανικά κ.ά.
- είτε γιατί προτιμούν να χορταίνουν με τροφές που δεν περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως γλυκά, σνακς, αναψυκτικά.
- είτε γιατί ακολουθούν μια ανθυγιεινή δίαιτα, για να είναι πολύ λεπτά, ιδιαίτερα τα κορίτσια, επηρεαζόμενα από τα πρότυπα ομορφιάς.

Έτσι, όταν ένα άτομο δεν τρώει αρκετές τροφές που περιέχουν σίδηρο εμφανίζει **αναιμία**. Στην αρχή κουράζεται εύκολα, είναι χλομό και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Όταν η έλλειψη σιδήρου αυξάνεται, νιώθει ζαλάδα και αδυναμία, ενώ σε προχωρημένο στάδιο πρέπει να νοσηλευτεί. Σε άλλη περίπτωση, όταν ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει επαρκείς ποσότητες ασβεστίου (ενός άλλου απαραίτητου θρεπτικού συστατικού), ενδέχεται να μην αναπτυχθούν τα κόκαλά του φυσιολογικά και αργότερα, ως ενήλικας, να υποφέρει από **οστεοπόρωση**, με πόνους στα οστά και αυξημένο κίνδυνο για σπάσιμό τους.

Εικ. 3.4 Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα (Λαϊκό γνωμικό)

Τέλος, γενικά συμπτώματα σε περίπτωση υποσιτισμού είναι το μειωμένο σωματικό βάρος και ύψος, η ζαλάδα, το χλομό πρόσωπο, τα εύθραυστα νύχια, η αυξημένη τριχόπτωση και το θαμπό χρώμα μαλλιών, το ευπαθές και ξηρό δέρμα και άλλα. Γι' αυτό λένε ότι όμορφος είναι ένας υγιής άνθρωπος. Επίσης, το υποσιτιζόμενο άτομο νιώθει κόπωση, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και έτσι μειώνεται η πνευματική του απόδοση, η ικανότητά του για εργασία καθώς και η ποιότητα της ζωής του.

γ. *Υπερφαγία και νόσοι φθοράς*

Σήμερα η αφθονία και η ποικιλία τροφής σε συνδυασμό με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα, έχουν οδηγήσει σε υπερφαγία, δηλαδή σε αυξημένη πρόσληψη τροφής, η οποία προκαλεί τις λεγόμενες «νόσους φθοράς» ή «νόσους πολιτισμού». Η **υπερφαγία** μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία (υπερβολική αποθήκευση λίπους), διαβήτη (διαταραχή στο μεταβολισμό των υδατανθράκων), υπέρταση (αυξημένη αρτηριακή πίεση), καρδιαγγειακά νοσήματα (έμφραγμα μυοκαρδίου), εγκεφαλικό επεισόδιο, ακόμα και καρκίνο.

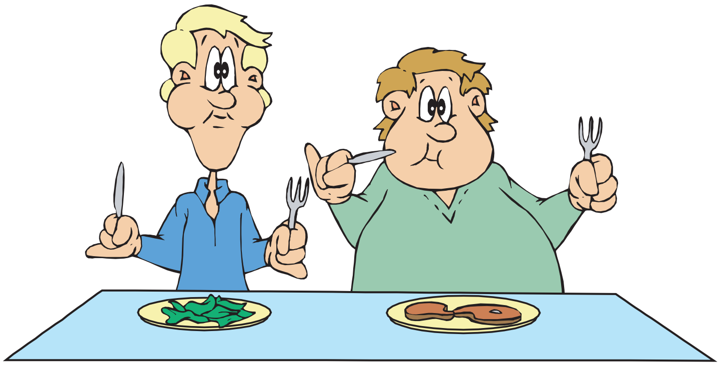
Στις «διατροφοεξαρτώμενες» ασθένειες συμπεριλαμβάνονται η στεφανιαία νόσος καθώς και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Αυτές οι δυσάρεστες καταστάσεις «ξεκινούν» από την παιδική και εφηβική ηλικία, όπου πολλά παιδιά είναι ήδη υπέρβαρα ή έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης στο αίμα (βλ. κεφάλαιο 3.7: χοληστερόλη). Ένα υπέρβαρο παιδί μπορεί να έχει μειωμένη ενεργητικότητα, η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία και την κοινωνικότητά του.

Παχαίνουμε όταν με τις τροφές προσλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια από όση χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Αν δεν τρώμε ισορροπημένα, μπορεί να υποσιτιζόμαστε ή να υπερσιτιζόμαστε, με αποτέλεσμα -και στις δύο περιπτώσεις- να κινδυνεύουμε να βλάψουμε την υγεία μας. Ιδιαίτερα όταν υπάρχει και κληρονομική προδιάθεση, μπορεί να προκαλέσουμε εμείς την εκδήλωσή μιας ασθένειας (π.χ.

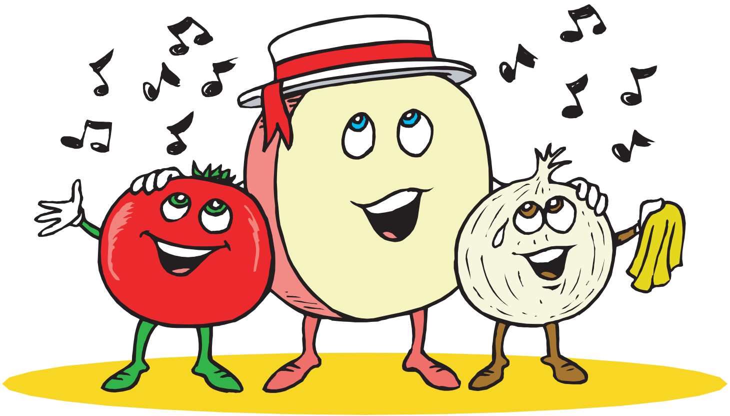
καρδιοπάθεια, καρκίνος) επειδή έχουμε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Σε περίπτωση δηλαδή που ορισμένοι συγγενείς μας (π.χ. θείος, γιαγιά) παθαίνουν την ίδια ασθένεια (π.χ. έμφραγμα), μπορεί να έχουμε κληρονομήσει και εμείς -χωρίς να το γνωρίζουμε- την ίδια προδιάθεση. Εάν τρώμε ανθυγιεινά, δηλαδή καταναλώνουμε συχνά λιπαρές τροφές και αποφεύγουμε τα φρούτα και τα λαχανικά, δεν προστατεύουμε τον οργανισμό μας. Συνεπώς, μετά από χρόνια, δηλαδή στην ενήλικη ζωή μας, ενδέχεται να εκδηλωθεί η κληρονομική προδιάθεση (π.χ. έμφραγμα), λόγω της κακής διατροφής. Η αποκωδικοποίηση του ανθρωπίνου DNA, θα μας βοηθήσει να γνωρίζουμε τι κληρονομήσαμε, για να προσαρμόσουμε τη διατροφή μας ανάλογα.



Εικ. 3.5 Παχαίνουμε όταν καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που καίμε

δ. Διατροφική συμπεριφορά και διαιτητικές συνήθειες

Αυτοί που μας επηρεάζουν διατροφικά είναι η οικογένειά μας, οι φίλοι, το σχολείο, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας καθώς και τα πρότυπα της κάθε εποχής. Κυρίως όμως τρώμε ό,τι προτιμάμε γευστικά, δηλαδή ό,τι μας φαίνεται νόστιμο. Επίσης, δεν αρκεί η ρύθμιση του αισθήματος της πείνας ή του κορεσμού από τον εγκέφαλο, γιατί τρώμε όχι μόνο όταν πεινάμε αλλά και όταν είμαστε κακοδιάθετοι (ψυχολογικοί παράγοντες), όταν τρώει η παρέα μας (κοινωνικοί παράγοντες), όταν έχουμε κληρονομική προδιάθεση για παχυσαρκία (βιολογικοί παράγοντες) και για άλλους υποκειμενικούς λόγους.

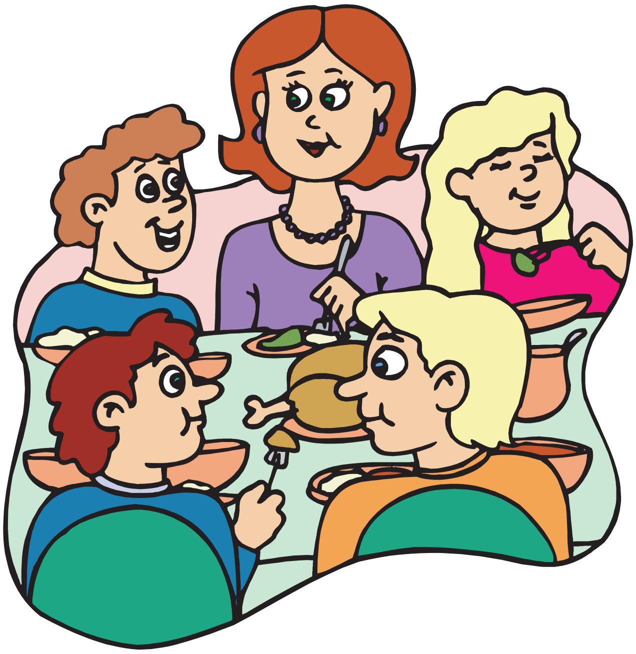


Εικ. 3.6 Πρέπει να απολαμβάνουμε το φαγητό μας, χωρίς να νιώθουμε στέρηση ούτε και αίσθημα υπερβολής

Από την άλλη πλευρά όμως πρέπει να απολαμβάνουμε το φαγητό, δηλαδή ό,τι τρώμε να είναι νόστιμο και να μη μας προκαλεί ούτε αίσθημα στέρησης (π.χ. η δίαιτα στο περιοδικό μου απαγορεύει να φάω μακαρονάδα) ούτε όμως και αίσθημα υπερβολής (π.χ. «φούσκωσα» από το πολύ φαγητό). Γι' αυτό τρώμε απ' όλα και σε λογικές ποσότητες, «ακούγοντας» συγχρόνως και τα μηνύματα που μας στέλνει το σώμα μας (π.χ. μη συνεχίσεις να τρως γλυκό όταν αυτό σου φέρνει λιγούρα ή πατάτες τηγανητές ενώ νιώθεις ότι χόρτασες). Καλύτερα να σταματήσουμε μόλις νιώσουμε κορεσμό και να φάμε μια άλλη ημέρα πάλι το τρόφιμο που μας άρεσε. Δε θα μας λείψει γιατί συνήθως εύκολα θα το ξαναβρούμε. Μην ξεχνάμε ότι οι ΄Ελληνες ανήκουμε στους «τυχερούς», γιατί είμαστε οικονομικά αναπτυγμένη χώρα, που σημαίνει ότι στην αγορά υπάρχει διαθεσιμότητα και επάρκεια τροφίμων.

Σε περίπτωση που δεν ακολουθήσουμε από την παιδική ηλικία σωστές διατροφικές συνήθειες, θα δυσκολευτούμε να τις αλλάξουμε αργότερα όταν αποκτήσουμε **διατροφική συνείδηση**. ΄Ηδη στην εφηβική ηλικία είναι πολύ δύσκολη η προσπάθεια για αλλαγή των διατροφικών συνηθειών. Συνεπώς, θεωρείται σημαντικό το παιδί να εξοικειωθεί με τη γεύση, τη μυρωδιά και την όψη των υγιεινών τροφών.

Οι γευστικές προτιμήσεις είναι βασικό κριτήριο στην επιλογή της τροφής μας, γι' αυτό είναι σημαντικό από την παιδική ήδη ηλικία να γνωρίσουμε νόστιμες και υγιεινές συνταγές.



Εικ. 3.7 Από την παιδική ηλικία αποκτούμε τις διατροφικές μας συνήθειες

3.2 Ομάδες τροφίμων

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις ομάδες τροφίμων που ανήκουν.*
- *Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά και την επίδρασή τους στον οργανισμό.*

Λέξεις – κλειδιά: *θρεπτικά συστατικά, ομάδες τροφίμων, αντιοξειδωτικές ουσίες, θερμίδες, συμπληρώματα διατροφής*

Οι απαραίτητες ουσίες, τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας, αλλά τις χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά, ονομάζονται **απαραίτητα θρεπτικά συστατικά** και είναι:
- οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες, τα οποία μας δίνουν και την ενέργεια που χρειαζόμαστε καθημερινά
- οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία και το νερό, τα οποία δεν προσφέρουν ενέργεια (δηλαδή θερμίδες) στον οργανισμό, αλλά συμμετέχουν σε ζωτικής σημασίας ρυθμιστικές, καταλυτικές και δομικές λειτουργίες του.

Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, καθώς και το νερό.

Από τα θρεπτικά συστατικά, ενέργεια -την οποία μετράμε συνήθως σε χιλιοθερμίδες (Kcal)- μας δίνουν οι υδατάνθρακες (4 Kcal/gr), οι πρωτεΐνες (4 Kcal/gr) και τα λιπίδια (9 Kcal/gr). Γι' αυτό τα ονομάζουμε και **θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά.** Τα υπόλοιπα, δηλαδή οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, οι φυτικές ίνες και το νερό, δε μας δίνουν ενέργεια και ονομάζονται **μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά.**

Εικ. 3.8 Οι ομάδες τροφίμων

Οι τροφές «κρύβουν» ενδεχομένως και άλλα «μυστικά», δηλαδή άλλα συστατικά, τα οποία δε θεωρούνται σήμερα απαραίτητα, αλλά συμβάλλουν στην πρόληψη των ασθενειών και στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Τέτοιου είδους μη-θρεπτικά συστατικά (non nutrients) είναι και οι **αντιοξειδωτικές ουσίες**, των οποίων η δράση ερευνάται και περιέχονται στα φρούτα, στα χόρτα, στα φρέσκα μυρωδικά, στο ελαιόλαδο, στο κρασί και σε πολλές άλλες τροφές. Ήδη έχει διαπιστωθεί ότι επιβραδύνουν τη φθορά των κυττάρων και συνεπώς ενδέχεται να αποφευχθεί ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο, η εκδήλωση καρκίνου αλλά και η πρόωρη γήρανση.

Συνεπώς, όποιος δεν προβληματίζεται για

την καθημερινή του διατροφή ή προσπαθεί να προσλαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από **συμπληρώματα διατροφής**, όπως είναι τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα, πιθανότατα χάνει τις ευεργετικές ιδιότητες που κρύβουν οι τροφές. Καλύτερα να μην «αναθέτουμε» σε ένα χάπι, σε μια ταμπλέτα ή σκόνη να «φροντίσει» για το σωματικό βάρος, για την υγεία και την ευεξία μας. Θα διαπιστώσετε ότι είναι απλούστερο και προτιμότερο να επιλέξουμε τρόφιμα που είναι:

- νόστιμα, σύμφωνα με τις γευστικές μας προτιμήσεις
- πρακτικά, ανάλογα με την περίσταση, π.χ. εύκολα στη μεταφορά για το σχολείο ή γρήγορα στο ζέσταμα, αλλά συγχρόνως και
- υγιεινά και με ποικιλία, ώστε να τροφοδοτήσουμε σωστά τον οργανισμό μας.

Ποικιλία και ισορροπημένο διαιτολόγιο

Τα απαραίτητα για τον άνθρωπο θρεπτικά συστατικά είναι περίπου 40 (διάφορα είδη υδατανθράκων και λιπιδίων, όλα τα αμινοξέα των πρωτεϊνών, βιταμίνες, μέταλλα/ιχνοστοιχεία), κατανεμημένα από τη φύση σε διαφορετικές τροφές, με διαφορετικές ποσότητες και σε διαφορετικούς συνδυασμούς. Επειδή, συνεπώς, δεν περιέχονται όλα σε ένα τρόφιμο, το καθημερινό μας διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ποικιλία και όχι από μονόπλευρη διατροφή. Γι’ αυτό και δεν υπάρχει «απαγορευμένη» τροφή για έναν υγιή οργανισμό, αλλά συστήνεται να καταναλώνουμε τις διαφορετικές τροφές σε συγκεκριμένες ποσότητες και διαφορετική συχνότητα, για να επιτύχουμε μια ισορροπημένη διατροφή.

Η ποικιλία στο είδος της τροφής θεωρείται προϋπόθεση για την ισορροπημένη υγιεινή διατροφή.

Για να επιτύχουμε την ποικιλία, την ισορροπία αλλά και το φυσιολογικό βάρος, πρέπει να επιλέγουμε συνειδητά ό,τι τρώμε αλλά και να μας αρέσει αυτό που διαλέξαμε. Οι διατροφολόγοι έχουν κατατάξει τις τροφές σε μεγάλες ομάδες, επειδή παρατήρησαν ότι αρκετές έχουν παρόμοια σύσταση μεταξύ τους και περιέχουν τα ίδια περίπου θρεπτικά συστατικά. Οπότε, όποιο τρόφιμο της ίδιας ομάδας κι αν καταναλώνουμε, μας προσφέρει τα ίδια περίπου συστατικά. Τα τρόφιμα έχουν χωριστεί στις ακόλουθες ομάδες:

Ομάδες τροφίμων	*Αντιπροσωπευτικές τροφές*
1η Γάλα και γαλακτοκομικά	το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι
2η Φρούτα και χορταρικά	όλα τα φρούτα και όλα τα λαχανικά/φρέσκα μυρωδικά
3η Δημητριακά – ψωμί	τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και η πατάτα
4η Κρέας – ψάρι – όσπρια	το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και το αβγό, τα ψάρια και τα θαλασσινά καθώς και τα όσπρια
5η Λίπη – έλαια	όλα τα είδη λαδιού, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί

ΟΜΑΔΕΣ

1 Γάλα και Γαλακτοκομικά

2 Φρούτα και Χορταρικά

ΤΡΟΦΙΜΩΝ

3 Δημητριακά – Ψωμί

4 Κρέας - Ψάρι - Όσπρια

5 Λίπη - Έλαια

3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα γάλακτος και γαλακτοκομικών.*
- *Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στην ομάδα αυτή.*
- *Να γνωρίζουν τις μορφές κυκλοφορίας γάλακτος και γαλακτοκομικών στην αγορά.*

Λέξεις – κλειδιά: *γάλα, τυρί, γιαούρτι, γαλακτοκομικά προϊόντα light, είδη γάλακτος, κορεσμένα λιπίδια, ασβέστιο, οστεοπόρωση, πρωτεΐνη και ριβοφλαβίνη*

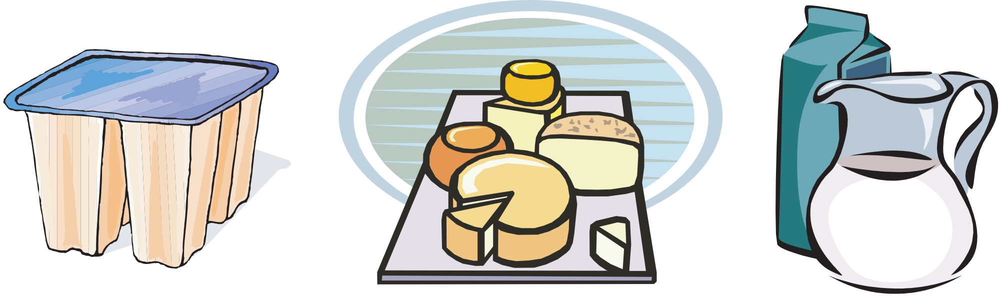
Εικ. 3.9 Τρώγε κάθε μέρα γαλακτοκομικά προϊόντα

Στην ομάδα αυτή ανήκουν:
- το γάλα
- το τυρί
- το γιαούρτι
- ροφήματα από γάλα (σοκολατούχο) ή ξινόγαλα.

Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος.

Η ομάδα του γάλακτος και των προϊόντων του θεωρείται:
- η σημαντικότερη πηγή ασβεστίου (για γερά οστά και δόντια)
- σημαντική πηγή πρωτεϊνών (απαραίτητες για την ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού)
- σημαντική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος B (υπεύθυνες για πολλές διαφορετικές λειτουργίες).

Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα γάλακτος και γαλακτοκομικών:
- **Γάλα παστεριωμένο**, το οποίο ονομάζουμε και φρέσκο γάλα και διατηρείται λίγες ημέρες στο ψυγείο.
- **Γάλα διαρκείας** (ή υψηλής παστερίωσης ή μακράς διαρκείας), το οποίο διαρκεί περισσότερες ημέρες έως και μήνα.
- **Γάλα αποστειρωμένο**, το οποίο έχει μια ελαφρά αλλοιωμένη γεύση, διατηρείται όμως αρκετούς μήνες.



Εικ. 3.10 Αν δεν προτιμάς το γάλα, τρώγε καθημερινά γιαούρτι ή τυρί (1 ποτήρι γάλα = 1 κεσές γιαούρτι = 1 κομμάτι τυρί σε μέγεθος σπιρτόκουτου)

- **Γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο γάλα, γι’ αυτό το αραιώνουμε με νερό πριν το πιούμε. Υπάρχει και το **ζαχαρούχο γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο με προσθήκη ζάχαρης, καθώς και η
- **Σκόνη γάλακτος** από την οποία έχει αφαιρεθεί το νερό.

Τα παραπάνω είδη γάλακτος κυκλοφορούν συχνά και με διαφορετικές γεύσεις, με επικρατέστερη αυτή της σοκολάτας (**σοκολατούχο γάλα**). Επίσης υπάρχει γάλα **εμπλουτισμένο** με θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη A ή D, σίδηρο ή περισσότερο ασβέστιο.

Όλα τα είδη του γάλακτος τα συναντάμε σε 3 τύπους, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά:

- το **πλήρες γάλα** με 3,5% λιπαρά (συνήθως με μπλε χρώμα στη συσκευασία)
- το **ημίπαχο γάλα** ή «ελαφρύ» ή light με 1,5% λιπαρά (συνήθως με πράσινο χρώμα στη συσκευασία)
- το **άπαχο γάλα** με 0% λιπαρά (συνήθως με γαλάζιο χρώμα στη συσκευασία).

Το είδος των λιπαρών που περιέχει το γάλα και τα προϊόντα του ανήκει στα **κορεσμένα λιπίδια**, τα οποία πρέπει να περιορίζουμε στη διατροφή μας όπως αναφέρεται και στο κεφάλαιο των λιπιδίων (3.7). Για το λόγο αυτόν προτείνεται στους ενήλικες οι οποίοι πίνουν καθημερινά γάλα, αυτό με μειωμένα λιπαρά (1,5%), ενώ όσον αφορά τα παιδιά δεν καταλήγουν όλοι οι διατροφολόγοι στο ίδιο συμπέρασμα. Όταν όμως το παιδί έχει αυξημένο σωματικό βάρος, είναι προτιμότερο το μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα (1,5% λιπαρά). Άλλωστε, αυτό περιέχει την ίδια ποσότητα ασβεστίου και πρωτεϊνών με το πλήρες γάλα (3,5% λιπαρά).

Γενικότερα όμως, τα **προϊόντα διαίτης (light)** δε θεωρούνται απαραίτητα για μια υγιεινή διατροφή καθώς και για τη διατήρηση ή μείωση του σωματικού βάρους.

Εκτός από το αγελαδινό γάλα, στο εμπόριο συναντάμε σπανιότερα και κατσικίσιο γάλα, ενώ για όσους είναι αλλεργικοί στο γάλα αγελάδος κυκλοφορεί και ***γάλα σόγιας***. Μεγάλη ποικιλία σε γεύσεις, είδη λιπαρών ή και εμπλουτισμό με θρεπτικά συστατικά υπάρχει επίσης στο **γιαούρτι**, το οποίο εκτός από αγελαδινό μπορεί να προέρχεται και από πρόβειο γάλα.

Τα είδη του **τυριού** ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπίδια κατατάσσονται σε:

- άπαχα τυριά με λιγότερο από 10% λιπαρά
- παχιά τυριά με 50% - 85% λιπαρά.

Τα σκληρά τυριά περιέχουν περισσότερα λιπαρά και λιγότερες πρωτεΐνες. Με άλλα λόγια η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι αντιστρόφως ανάλογη προς την περιεκτικότητα σε λιπαρά. Τα πε-

ρισσότερα κίτρινα τυριά, ελληνικά (π.χ. κασέρι, γραβιέρα) και ξένα (π.χ. γκούντα, έμμενταλ), περιέχουν περίπου 45% λιπαρά. Η φέτα περιέχει κατά μέσο όρο 25% λιπαρά.

Σε περίπτωση που ένα άτομο δεν προτιμά το γάλα, μπορεί να το αντικαταστήσει με άλλα τρόφιμα της ομάδας αυτής, όπως είναι το γιαούρτι ή το τυρί, για να εξασφαλίσει γερά κόκαλα. Ένα ποτήρι γάλα ισοδυναμεί με έναν κεσέ γιαούρτι (≈ 220 ml) ή 30 gr τυρί (μεγέθους σπιρτόκουτου). Εκτός από τα γαλακτοκομικά προϊόντα υπάρχουν και άλλες τροφές με σημαντική περιεκτικότητα σε ασβέστιο, όπως το μπρόκολο, τα ραδίκια και τα μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο (αθερίνα, γαύρος, μαρίδα κ.ά.)

Εικ. 3.11 Καλές πηγές ασβεστίου είναι εκτός από τα γαλακτοκομικά και τα χόρτα ραδίκια, το μαύρο ψωμί, το μπρόκολο καθώς και τα μικρά ψάρια που τρώγονται ολόκληρα

Το **ασβέστιο**, πλούσιο συστατικό του γάλακτος και των γαλακτοκομικών, είναι υπεύθυνο για τα γερά οστά και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στους ενήλικες. Το σώμα μας εναποθέτει, δηλαδή «γεμίζει» τα κόκαλά μας με ασβέστιο από τη βρεφική ηλικία ως και τα 25 περίπου χρόνια. Μετά την ηλικία των 30, αρχίζει πολύ αργά αλλά σταθερά η αποδόμηση, δηλαδή «φεύγει» το ασβέστιο από τα οστά. Όσοι λοιπόν ως τα 25 χρόνια τους έτρωγαν αρκετά γαλακτοκομικά προϊόντα (ισοδύναμα με περίπου 2 ποτήρια γάλα την ημέρα), έχουν οστά που έχουν αναπτυχθεί σωστά και είναι πολύ πυκνά σε ασβέστιο, έχουν δηλαδή μεγάλη **οστική πυκνότητα.** Συνεπώς έχουν αρκετό απόθεμα ασβεστίου στα οστά τους, ώστε ακόμα και σε μεγαλύτερη ηλικία να μην εμφανίζουν συνήθως προβλήματα οστεοπόρωσης και καταγμάτων (σπάσιμο στο κόκαλο). Πάντα όμως η διατροφή συνολικά, μαζί με την κληρονομικότητα, παίζουν σημαντικό ρόλο στην έκβαση της υγείας μας, δηλαδή στο αν και από τι θα αρρωστήσουμε τελικά.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι για τα νεογέννητα θεωρείται πολύ σημαντικός ο **μητρικός θηλασμός** κατά τους 6 πρώτους μήνες της ζωής τους. Το μητρικό γάλα προσφέρει αντισώματα και προστατεύει το βρέφος από λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος και αλλεργίες. Εκτός από τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά παρέχει και ορμόνες, που βοηθούν στη φυσιολογική ανάπτυξη. Έχει διαπιστωθεί ότι όσοι είχαν θηλάσει στη βρεφική τους ηλικία, προστατεύονται στην ενήλικη ζωή τους από την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη και την τερηδόνα.

Εικ. 3.12 Ο μητρικός θηλασμός προστατεύει για όλη μας τη ζωή

3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών και φρούτων.*
- *Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών και των φρούτων.*
- *Να γνωρίζουν τις ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες.*
- *Να συνειδητοποιήσουν την ευεργετική τους επίδραση στην υγεία μας.*

Λέξεις – κλειδιά: *λαχανικά, ζαρζαβατικά, χορταρικά, μυρωδικά, φρούτα, διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες*

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα φρέσκα, αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά, καθώς και οι χυμοί τους. Δεν ανήκουν όμως οι πατάτες και οι ξηροί καρποί. Στην ομάδα αυτή θα συναντήσουμε φρούτα:

1. πυρηνόκαρπα με ένα κουκούτσι στον πυρήνα τους, όπως τα κεράσια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα και τα δαμάσκηνα
2. γιγαρτόκαρπα με θήκες με κουκούτσια στον πυρήνα τους, όπως τα μήλα και τα αχλάδια
3. εσπεριδοειδή, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέιπ φρουτ
4. εξωτικά φρούτα που έχουν φτάσει και στη χώρα μας, όπως οι μπανάνες και ο ανανάς

και άλλα φρούτα όπως φράουλες, σταφύλια, μούρα και τα χαρακτηριστά του ελληνικού καλοκαιριού: καρπούζι και πεπόνι.

Εικ. 3.13 Τρώγε καθημερινά τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικά και φρούτα

Δεν ξεχνάμε ότι στην ομάδα αυτή ανήκουν και τα επεξεργασμένα φρούτα, όπως:
- τα ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα κ.ά.)
- οι κομπόστες (από ροδάκινο, βερίκοκο κ.ά.) και
- οι χυμοί των παραπάνω φρούτων.

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν επίσης όλα:

1. τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, όπως τα είδη του μαρουλιού και τα πολύτιμα ελληνικά χόρτα (ραδίκια, αντίδια, βλίτα, σέσκουλα κ.ά.)
2. τα φρουτώδη λαχανικά, όπως η τομάτα, το αγγούρι και η πιπεριά
3. άλλα ζαρζαβατικά, όπως οι μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τα καρότα, τα οποία προέρχονται από καρπούς, ρίζες, βολβούς ή από άλλο μέρος του φυτού.

Εικ. 3.14 Δοκίμασε και λαχανικά που δεν έχεις ξαναφάει

Οι ιδιότητες των λαχανικών και των φρούτων είναι οι ακόλουθες:

- δεν περιέχουν **καθόλου λιπαρά** (εκτός από το φρούτο αβοκάντο, το οποίο ανήκει στην ομάδα λίπους), άρα δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό με ανεπιθύμητα λιπίδια
- παρέχουν **ελάχιστη ενέργεια**, δηλαδή λίγες θερμίδες, συνεπώς βοηθούν στη διατήρηση των κιλών μας και γενικότερα στον έλεγχο του σωματικού μας βάρους
- αποτελούν σημαντική πηγή **φυτικών ινών** (ή διαιτητικών ινών) οι οποίες συντελούν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και συγχρόνως βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας
- είναι σημαντική πηγή **βιταμινών** (όπως βιταμίνη C, ορισμένες βιταμίνες B, φυλλικό οξύ κ.ά.) και **μετάλλων** (όπως κάλιο, ασβέστιο κ.ά.) τα οποία ανήκουν στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- είναι σημαντική πηγή **αντιοξειδωτικών ουσιών,** οι οποίες προστατεύουν τον οργανισμό από τη φθορά (βλ. υποενότητα 3.2)
- έχουν **υψηλό βαθμό κορεσμού,** δηλαδή νιώθεις άμεσα γεμάτο το στομάχι σου και το αίσθημα αυτό διαρκεί για αρκετό χρονικό διάστημα. ΄Ετσι δεν αναζητάς σύντομα τροφή, καθυστερεί δηλαδή η λήψη του επόμενου γεύματος, με αποτέλεσμα να μην προσλαμβάνεις πολλές θερμίδες και να ελέγχεις καλύτερα το σωματικό βάρος σου.

Δυστυχώς διαπιστώνεται διεθνώς, αλλά και στην Ελλάδα, ότι υστερούμε σε κατανάλωση λαχανικών και φρούτων. Με άλλα λόγια δεν τρώμε καθημερινά όσα φρούτα και λαχανικά θα έπρεπε ή για αρκετές ημέρες δεν τα τρώμε καθόλου, με αποτέλεσμα να μην προσλαμβάνουμε σε επαρκείς ποσότητες τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Αντί φρούτων και λαχανικών καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και σε κορεσμένα λιπίδια. Εάν καταναλώναμε όσα φρούτα και λαχανικά έπρεπε, δηλαδή τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα, θα περιορίζονταν οι «διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες», όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Τα λαχανικά μπορούμε να τα καταναλώσουμε σκέτα ή συνοδευτικά με άλλη ομάδα τροφίμων στις ακόλουθες μορφές:

- ωμές σαλάτες, όπως χωριάτικη, μαρούλι/άνιθο/κρεμμυδάκι, λάχανο/καρότο,
- βρασμένα λαχανικά, όπως καρότα, μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια και χόρτα βραστά,
- συνταγές λαδερών με ζαρζαβατικά, όπως φασολάκια, αρακάς, μπριάμ,
- χορτόπιτες, όπως σπανακόπιτα, κολοκυθόπιτα, πρασόπιτα και άλλες
- συνταγές από ζαρζαβατικά μαγειρεμένα με κρέας, όπως φρικασέ, στιφάδο, σεληνάτο, κοκκινιστό με μελιτζάνες, ραγού κ.ά., χωρίς βέβαια το κρέας να ανήκει στην κατηγορία των λαχανικών.

Όπως φαίνεται υπάρχουν πολλοί τρόποι να καταναλώσουμε λαχανικά έτσι, ώστε να καλύπτονται οι διαφορετικές γευστικές προτιμήσεις.

Η συνιστώμενη ποσότητα φρούτων και λαχανικών είναι 5 μερίδες την ημέρα.

Κάθε μερίδα φρούτων ή λαχανικών αντιστοιχεί σε:

- ✎ 2 κουταλιές της σούπας βρασμένα λαχανικά (π.χ. χόρτα, κουνουπίδι)
- ✎ 1 μπολ σαλάτα (π.χ. αγγουροτομάτα, μαρούλι/άνηθο/κρεμμυδάκι)
- ✎ 1 μέτριο φρούτο, όπως μήλο ή πορτοκάλι ή μπανάνα
- ✎ 2 μικρότερα φρούτα, όπως μανταρίνια, ακτινίδια, μικρά αχλάδια, ροδάκινα
- ✎ 1 φλιτζάνι μικρά φρούτα, όπως φράουλες, κεράσια, σταφύλια
- ✎ 2 κουταλιές της σούπας κομπόστα φρούτων
- ✎ έως 1 κουταλιά της σούπας ξεραμένα φρούτα (π.χ. δαμάσκηνα, σύκα)
- ✎ 1 μικρό ποτήρι χυμό φρούτων (100% φυσικό, φρεσκοστυμμένο ή τυποποιημένο).

Τα φρούτα και τα λαχανικά, επειδή περιέχουν λίγα λιπαρά αλλά σημαντικές ποσότητες από θρεπτικά συστατικά, και επειδή δίνουν το αίσθημα του κορεσμού, είναι νόστιμα και μας δροσίζουν, θεωρούνται μεγάλος σύμμαχος στην προσπάθεια διατήρησης ή απώλειας του σωματικού μας βάρους.

Ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες και σε νοστιμιά είναι τα φρέσκα ελληνικά μυρωδικά (άνηθος, μαϊντανός, σκόρδο κ.ά.), τα οποία είναι υλικά σε πολλές παραδοσιακές συνταγές, ενώ σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών είναι τα ελληνικά άγρια χόρτα (ραδίκια, σέσκουλα, αντίδια, βλίτα κ.ά.) και οι παραδοσιακές χορτόπιτες.

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό ότι στις σαλάτες προσθέτουμε το πολύτιμο ελαιόλαδο. Συνεπώς, έχουμε ταυτόχρονα σε ένα πιάτο τα οφέλη των λαχανικών και τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου. Όταν παραλείπουμε να τρώμε λαχανικά, δεν προσλαμβάνουμε τα πολύτιμα συστατικά και των δύο ομάδων.

Εικ. 3.15 Τρώγε καθημερινά φρούτα στο διάλειμμα του σχολείου

3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών και του ψωμιού.*
- *Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των δημητριακών και του ψωμιού.*
- *Να εντοπίσουν τα οφέλη των προϊόντων ολικής άλεσης των δημητριακών.*

Λέξεις – κλειδιά: *δημητριακά, δημητριακά πρωινού, ψωμί, προϊόντα ολικής άλεσης, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά.*

Εικ 3.16 Προτίμησε να τρως περισσότερα τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών

Στην ομάδα των δημητριακών, του ψωμιού και των τροφών με παρόμοια σύσταση ανήκουν:
- ✓ τα δημητριακά (σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, καθώς και το ρύζι)
- ✓ τα προϊόντα δημητριακών (ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνια, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού από τα οποία θρεπτικότερα θεωρούνται το κουάκερ και το μούσλι, ενώ ακολουθούν οι νιφάδες από δημητριακά ολικής άλεσης)
- ✓ οι πατάτες και όλα τα προϊόντα τους, όπως πουρές (δηλαδή νιφάδες αφυδατωμένης πατάτας)

Τις τροφές της ομάδας αυτής τις ονομάζουμε **αμυλούχες τροφές** και αποτελούν τη βασική τροφή πολλών πληθυσμών σε όλες τις ηπείρους, γιατί είναι σημαντικές πηγές:
- ✓ σύνθετων υδατανθράκων (άμυλο)
- ✓ βιταμινών
- ✓ μετάλλων
- ✓ φυτικών ινών ή διαιτητικών ινών
- ✓ πρωτεϊνών σε μικρότερες ποσότητες, ανάλογα με το τρόφιμο.

Επίσης είναι τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια και ειδικά σε ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια.

Οι **σύνθετοι υδατάνθρακες** είναι η συνιστώμενη μορφή υδατανθράκων, γιατί απορροφώνται α-

πό τον οργανισμό με αργό ρυθμό και του δίνουν έτσι ενέργεια σε μικρές δόσεις, για να μπορεί να λειτουργεί συνέχεια και καλύτερα.

Σημαντική θεωρείται η περιεκτικότητα σε **φυτικές ίνες**, οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Επίσης κρατούν χαμηλά τη χοληστερόλη, γεγονός ιδιαίτερα χρήσιμο σε άτομα που έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης.

Εικ. 3.17 Τα αναποφλοίωτο (καστανό) ρύζι το πουλούν συνήθως και τα καταστήματα της συνοικίας σου

Υψηλή περιεκτικότητα σε **φυτικές ή διαιτητικές ίνες** έχουν το ψωμί και τα δημητριακά **ολικής άλεσης** και το αναποφλοίωτο ρύζι (καστανό ρύζι). Στα προϊόντα ολικής άλεσης έχει αλεστεί όλος ο σπόρος, μαζί δηλαδή και με τις εξωτερικές του φλούδες (πίτουρο), οι οποίες περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Επειδή τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά είναι -εκτός από υγιεινά- και πιο γευστικά. Δεν είναι δύσκολο να προμηθευτούμε τις τροφές αυτές, γιατί τις διαθέτουν τα σούπερ μάρκετ και οι φούρνοι της γειτονιάς. Αντίθετα, το άσπρο ψωμί και ό,τι είναι παρασκευασμένο από άσπρο αλεύρι (έχει αφαιρεθεί ο φλοιός του σιταριού), δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, αλλά μας παρέχει τις ίδιες θερμίδες. Είναι συνεπώς «εξυπνότερο» και νοστιμότερο να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης, για να προσλαμβάνουμε μαζί με τις θερμίδες και ορισμένα από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή «μ’ ένα σμπάρο δυο τρυγόνια» όπως λέει η λαϊκή μας παροιμία.

Τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν βιταμίνες (Β1, Β2, Ε, νιασίνη), μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο) και μικρές ποσότητες πρωτεΐνης, ενώ τα αποφλοιωμένα δημητριακά περιέχουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά σε μικρότερες ως ελάχιστες ποσότητες.

Ενώ οι αμυλούχες τροφές θα έπρεπε να αποτελούν τη βάση της διατροφής μας, παρατηρείται σήμερα ότι καταναλώνουμε μικρότερες ποσότητες. Συνεπώς για να αυξήσουμε την κατανάλωση τέτοιων τροφών, καλό θα ήταν να συνοδεύουμε με ψωμί όλα τα κύρια γεύματά μας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και να τρώμε συχνότερα όσπρια (περιέχουν και άμυλο), μακαρόνια, ρύζι και δημητριακά πρωινού. Για να μην παχύνουμε όμως, αφού προσθέτουμε στο διαιτολόγιό μας αμυλούχες τροφές, πρέπει να αφαιρέσουμε άλλες τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες ή λιπίδια. Με άλλα λόγια, συστήνεται, το πιάτο μας να αποτελείται, για παράδειγμα, από περισσότερο ρύζι και λιγότερο κρέας, από περισσότερα μακαρόνια και λιγότερο τυρί ή σάλτσα, από περισσότερες πατάτες και λιγότερο κοτόπουλο. Με τέτοιου είδους αλλαγές,

Εικ. 3.18 Προτίμησε το ψωμί ολικής άλεσης, είναι πιο θρεπτικό και πιο νόστιμο!

το σύνολο των θερμίδων του πιάτου μας θα μείνει σταθερό ώστε να μην παχύνουμε, ενώ η διατροφή μας θα γίνει πιο ισορροπημένη.

Σημειώστε ότι οι αμυλούχες τροφές (π.χ. ψωμί, μακαρόνια) δεν παχαίνουν περισσότερο από τις πρωτεϊνούχες (π.χ. μπριζόλα, φιλέτο), όπως πολλοί νομίζουν. Επίσης, περιέχουν λίγα λιπαρά και χορταίνουν, γι' αυτό αποτελούν ιδανική τροφή για όσους προσπαθούν να χάσουν κιλά, ακολουθούν δηλαδή μια δίαιτα αδυνατίσματος.

Εικ. 3.19 Δεν παχαίνουν τα μακαρόνια αν συνοδεύονται από σάλτσα τομάτας

Τα **ζυμαρικά** περιέχουν αλεύρι ή σιμιγδάλι και νερό, ενώ αρκετά είδη περιέχουν και αβγό. Δε θεωρούνται παχυντική τροφή -όπως αρκετοί πιστεύουν- εκτός αν συνοδεύονται από κάποιο είδος σάλτσας με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (π.χ. με αλλαντικά, πολύ τυρί, κρέμα γάλακτος κ.λπ.). Απλές σάλτσες θεωρούνται οι σάλτσες με τομάτα, λαχανικά και θαλασσινά.

Εικ. 3.20 Δεν παχαίνουν οι πατάτες εάν δεν είναι τηγανητές

Οι **πατάτες** θεωρούνται -εκτός από σημαντική πηγή αμύλου- και καλή πηγή βιταμίνης C και πρωτεΐνης. Εάν μάλιστα συνοδευτούν από αβγό, ανεβαίνει πολύ η βιολογική τους αξία, δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης τους. Είναι προτιμότερο να βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα (την οποία αφαιρούμε μετά) για να περιορίσουμε τις απώλειες σε βιταμίνη C. Το μειονέκτημα στις τηγανητές πατάτες είναι ότι απορροφούν μεγάλη ποσότητα τηγανισμένου λαδιού.

Γενικότερα, οι αμυλούχες τροφές είναι **εύπεπτες** και εύκολες στη μάσηση και προτιμώνται από τους ηλικιωμένους, τα μικρά παιδιά και τους ασθενείς.

3.6 Ομάδα 4η: Κρέας - ψάρι - όσπρια

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα του κρέατος-ψαριού-οσπρίων.*
- *Να διακρίνουν τα σημαντικότερα συστατικά που περιέχουν και την επίδρασή τους στην υγεία μας.*
- *Να γνωρίζουν γιατί συστήνεται στους ενήλικες περιορισμένη πρόσληψη κόκκινου κρέατος και να αναγνωρίσουν από ποια τρόφιμα μπορεί να αντικατασταθεί.*

Λέξεις – κλειδιά: *κόκκινο κρέας, αλλαντικά, πουλερικά, ψάρι, θαλασσινά, αβγό, όσπρια, κορεσμένα λιπαρά οξέα, χοληστερόλη (χοληστερίνη), διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια*

Εικ. 3.21 Τρώγε περισσότερο ψάρι, αβγό και όσπρια αλλά μην ξεχνάς και το άπαχο κρέας

Στην ομάδα του κρέατος, του ψαριού και των τροφών με παρόμοια σύνθεση ανήκουν οι ακόλουθες τροφές:
- ✓ κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του, δηλαδή μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι, και ο κιμάς τους, τα αλλαντικά και τα λουκάνικά τους
- ✓ τα εντόσθια, όπως συκώτι, πνευμόνια, έντερο
- ✓ κοτόπουλο, γαλοπούλα, και τα αλλαντικά τους
- ✓ ψάρι και θαλασσινά σε όλες τις μορφές, δηλαδή φρέσκο, κατεψυγμένο και σε κονσέρβα, αλλά και παναρισμένο ή ψαροκροκέτες
- ✓ αβγά
- ✓ όσπρια, δηλαδή οι φακές, όλα τα είδη φασολιού (όπως γίγαντες, μαυρομάτικα, χάντρες), ρεβίθια, φάβα και κουκιά. Σημειώνεται ότι στα όσπρια ανήκει και η σόγια γιατί πρόκειται για είδος φασολιού
- ✓ υποκατάστατα κρέατος (π.χ. προϊόντα σόγιας για χορτοφάγους).

Το **κρέας** είναι σημαντική πηγή:

✓ πρωτεϊνών

✓ μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως σίδηρος, μαγνήσιο και ψευδάργυρος

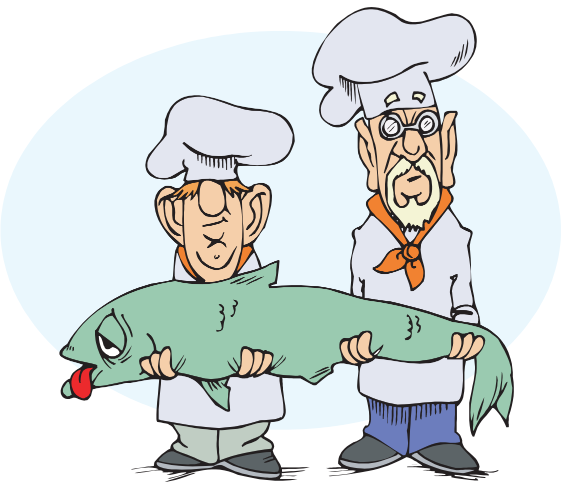
✓ βιταμινών του συμπλέγματος Β

✓ των ανεπιθύμητων κορεσμένων λιπιδίων, ιδιαίτερα στα παχιά τεμάχιά του (π.χ. μια μπριζόλα με πολύ λίπος στην άκρη, η πέτσα στο κοτόπουλο), γι' αυτό αφαιρούμε τα κομμάτια με λίπος

✓ χοληστερόλης, η οποία συνοδεύει το ζωικό λίπος.

Σε πολλές έρευνες φάνηκε ότι μεταξύ ομάδων ενηλίκων που έτρωγαν σχεδόν καθημερινά κόκκινο κρέας και άλλων που έτρωγαν μία φορά την εβδομάδα, ασθενούσαν συχνότερα οι πρώτοι (διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια). Γι' αυτό λέμε ότι η συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται σταθερά με τη στεφανιαία νόσο και τον καρκίνο στο παχύ έντερο. Για να αποφύγουμε αυτόν τον κίνδυνο, προσπαθούμε να περιορίσουμε την κατανάλωσή του κόκκινου κρέατος και να προτιμάμε συχνότερα άλλες τροφές της ομάδας αυτής.

Επειδή τα θρεπτικά συστατικά του κόκκινου κρέατος παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη, δεν περιορίζουμε την κατανάλωση του στα παιδιά και τους εφήβους σε μια μερίδα την εβδομάδα, όπως ισχύει για τους ενήλικες. Πρέπει όμως να προτιμάμε ψαχνά τεμάχια και να αφαιρούμε το **ορατό λίπος,** δηλαδή το λίπος που φαίνεται, γιατί ακόμη και το φιλέτο (το πιο άπαχο κομμάτι κρέατος) περιέχει «**κρυμμένο λίπος**» ανάμεσα στους ιστούς του κρέατος, ώστε αναπόφευκτα το προσλαμβάνουμε.



Εικ. 3.22 Τρώγε ψάρι κάθε εβδομάδα

Το **ψάρι και τα θαλασσινά** (μαλάκια και οστρακοειδή) αποτελούν:

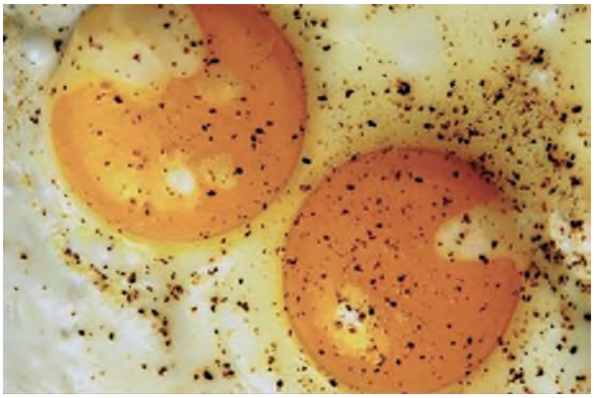
✓ πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης

✓ πολύ καλή πηγή μετάλλων/ιχνοστοιχείων, όπως ιωδίου

✓ τροφή χαμηλή σε λιπαρά.

Το λιπίδια που περιέχουν τα ψάρια είναι τα **ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία μειώνουν τη χοληστερόλη και δρουν αντιπηκτικά στο αίμα, ελαττώνοντας έτσι τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβων. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να τρώμε τη μια από τις δύο φορές την εβδομάδα ένα **παχύ ψάρι** (ως 15-20% λιπαρά), όπως σαρδέλα, σκουμπρί, σολομό, κολιό, προκειμένου να προσλάβουμε περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα.

Τα **μαλάκια** (καλαμαράκια, γαρίδες, σουπιές) και τα **οστρακοειδή** (μύδια, αχιβάδες) περιέχουν αρκετή χοληστερόλη και μόνο 1% λιπαρά. Όταν βέβαια τηγανιστούν απορροφούν το λάδι του τηγανίσματος.



Εικ. 3.23 Συστήνονται 3-4 αβγά την εβδομάδα σε υγιή άτομα

Το **αβγό** περιέχει:
✓ άριστης ποιότητας πρωτεΐνη
✓ σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β και των βιταμινών Α, Ε και Κ, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο
✓ χοληστερόλη, η οποία όμως δεν ανεβάζει σημαντικά τη χοληστερόλη στο αίμα. Η χοληστερόλη ανεβαίνει επικίνδυνα όταν τρώμε συστηματικά πολύ κορεσμένο λίπος, δηλαδή ζωικό λίπος.

Για τους παραπάνω λόγους συστήνεται ένα αβγό κάθε μία ή δύο μέρες, ανάλογα με τις άλλες πηγές πρωτεϊνών που καταναλώνει το άτομο.

Τα **όσπρια** ανήκουν στην ομάδα του κρέατος-ψαριού, κυρίως γιατί περιέχουν πρωτεΐνη που μοιάζει σε ποιότητα με αυτή των τροφών ζωικής προέλευσης, αλλά και γιατί αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Διαφέρουν και πλεονεκτούν από τις υπόλοιπες τροφές της ομάδας αυτής στα ακόλουθα:
✓ είναι τροφές πλούσιες σε άμυλο,
✓ περιέχουν φυτικές ή διαιτητικές ίνες,
✓ είναι φτωχά σε λιπίδια

ενώ περιέχουν πρωτεΐνη ψηλής βιολογικής αξίας

Τα τρώμε το χειμώνα ζεστά σε μορφή σούπας (φακές, φασολάδα, ρεβίθια) συνοδεύοντάς τα με ψωμί, τυρί, ελιές ή ψάρι παστό. Το καλοκαίρι τα προτιμάμε κρύα σε μορφή σαλάτας με τομάτα και μυρωδικά, όπως μαϊντανό και κρεμμύδι (π.χ. φασόλια μαυρομάτικα, χάντρες, φάβα). Όπως και να τα καταναλώσουμε, προσθέτουμε πάντα ελαιόλαδο και συχνά ωμό κατευθείαν στη μερίδα μας.

Εάν συνοδεύσουμε τα όσπρια με δημητριακά (π.χ. ψωμί, ρύζι) αυξάνεται η βιολογική αξία του γεύματος, δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης. Εάν προσθέσουμε κάποιο οξύ, όπως λεμόνι, στα ρεβίθια ή ξίδι στις φάκες, βοηθάμε τον οργανισμό μας να απορροφήσει περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν (π.χ. το σίδηρο από τις φακές), ενώ τους προσδίδουμε και γεύση.

Εικ. 3.24 Συστήνεται η κατανάλωση οσπρίων (π.χ. φακές) 2 φορές την εβδομάδα

3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των λιπών και ελαίων.*
- *Να διακρίνουν τα είδη λιπιδίων που περιέχει κάθε κατηγορία και την επίδρασή τους στην υγεία μας.*
- *Να γνωρίζουν γιατί συστήνεται το ελαιόλαδο και γιατί αποφεύγουμε τα στερεά λιπίδια.*

Λέξεις – κλειδιά: *ελαιόλαδο, σπορέλαια, βούτυρο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί, μονοακόρεστα- πολυακόρεστα- κορεσμένα λιπαρά οξέα, χοληστερόλη (χοληστερίνη)*

Εικ. 3.25 Οι ελιές συνοδεύουν ευχάριστα το ψωμί και τις σαλάτες μας

Στην ομάδα των **λιπών** και **ελαίων** ανήκουν:
- ✓ Τα λιπίδια φυτικής προέλευσης
  - – ελαιόλαδο και ελιές
  - – σπορέλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο)
  - – φυτικές μαργαρίνες (για επάλειψη) και μαγειρικά λίπη (για το μαγείρεμα)
- ✓ Τα λιπίδια ζωικής προέλευσης
  - – βούτυρο
  - – λαρδί
- ✓ Μαγειρικά λίπη τα οποία αποτελούνται είτε από λιπίδια φυτικής προέλευσης είτε από μίγμα λιπιδίων φυτικής και ζωικής προέλευσης
- ✓ Μαγιονέζα και σάλτσες για σαλάτες με υψηλή συγκέντρωση λιπιδίων
- ✓ Ξηροί καρποί.

Η ομάδα των λιπιδίων έχει τα ακόλουθα θρεπτικά χαρακτηριστικά:
- ✓ Περιέχει λιπαρά οξέα, μερικά από τα οποία είναι απαραίτητα.
- ✓ Περιέχει τις απαραίτητες λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K.
- ✓ ΄Εχει ψηλή θερμιδική αξία (9 Kcal/gr).

Εικ 3.26 Οι ξηροί καρποί περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και άριστη ποιότητα λιπιδίων

Πιο συγκεκριμένα, τα λιπίδια παρέχουν υπερδιπλάσιες θερμίδες από αυτές που περιέχουν τα άλλα θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες και πρωτεΐνες). Αυτό σημαίνει ότι θα παχύνουμε ευκολότερα εάν τρώμε συστηματικά λιπαρές τροφές σε μεγαλύτερες ποσότητες. Επειδή λοιπόν τα λίπη και τα έλαια έχουν μεγάλη θερμιδική αξία και κρύβουν τον κίνδυνο της παχυσαρκίας, έχουν αποκτήσει «κακή φήμη», παρόλο που τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν δείχνουν πόσο σημαντική τροφή είναι.

Μην ξεχνάμε όμως ότι οποιαδήποτε τροφή και αν καταναλώσουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες ενέργειας (δηλαδή θερμίδων) από εκείνες που χρειαζόμαστε, θα προκαλέσει αύξηση του σωματικού μας βάρους. Επίσης, τα λιπίδια ανήκουν στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή πρέπει καθημερινά να καταναλώνουμε τροφές από αυτή την ομάδα τροφίμων, με πρώτη προτίμηση το ελαιόλαδο και δεύτερη τους ξηρούς καρπούς.

΄Εχει διαπιστωθεί ότι τα λιπίδια φυτικής προέλευσης αποτελούνται κυρίως από **ακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία επιδρούν θετικά στην υγεία μας. Αντίθετα, τα λιπίδια ζωικής προέλευσης είναι ανεπιθύμητα, επειδή αποτελούνται από **κορεσμένα λιπαρά οξέα**, υπεύθυνα για τις ασθένειες των αγγείων και της καρδιάς, ενώ ανεβάζουν και τη χοληστερόλη στο αίμα μας. Ανάλογα με το είδος του λιπαρού οξέος που περιέχει το τρόφιμο που καταναλώνουμε, μπορούμε να προστατέψουμε ή να εκθέσουμε την υγεία μας σε κίνδυνο.

Τα επιθυμητά ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι υγρά, χωρίζονται σε:

❖ **Πολυακόρεστα** που περιέχονται στα σπορέλαια, όπως καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, και στα παχιά ψάρια.

❖ **Μονοακόρεστα**, που περιέχονται κυρίως στο ελαιόλαδο, στις ελιές και σε αρκετούς ξηρούς καρπούς. Επειδή τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα δρουν ευεργετικά στη χοληστερόλη και επειδή το ελαιόλαδο περιέχει εκτός από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε και πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες (βλ. υποενότητα 3.2), θεωρείται το λιπίδιο εκείνο το οποίο πρέπει να προτιμάμε στη διατροφή μας.

Αντίθετα, συστήνεται να περιορίζουμε τα κορεσμένα λιπίδια, τα οποία έχουν στερεά μορφή και τα συναντάμε είτε στις τροφές ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, τυρί, παχύ κρέας και αλλαντικά, είτε στη μαργαρίνη.

Εικ. 3.27 Τα κορεσμένα λιπίδια μπορεί να βλάψουν την υγεία μας

Η **μαργαρίνη** φυτικής προέλευσης προέρχεται από σπορέλαια (δηλαδή υγρά, μιας και περιέχουν ακόρεστα λιπαρά οξέα), τα οποία με τη βοήθεια της τεχνολογίας τροφίμων έχουν μετατραπεί σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, προκειμένου να γίνουν στερεά και να αλείφονται ευκολότερα στο ψωμί (επαλειφόμενα λιπίδια). Με τη διαδικασία αυτή όμως, ένα υγιεινό έλαιο έχει μετατραπεί σε μια λιγότερο υγιεινή μαργαρίνη, γιατί το υγρό ακόρεστο λιπαρό οξύ μετατράπηκε σε στερεό κορεσμένο, όπως είναι δηλαδή το ζωικό βούτυρο. Η διαφορά της φυτικής μαργαρίνης από το ζωικό βούτυρο είναι ότι η μαργαρίνη δεν περιέχει χοληστερόλη, ενώ σε κορεσμένα λιπίδια είναι οι ποσότητες παρόμοιες.

Η **χοληστερόλη** δεν υπάρχει σε τροφές φυτικής προέλευσης, αλλά συνοδεύει τα ζωικά λιπίδια, όπως βούτυρο γάλακτος, λίπος γαλακτοκομικών και λίπος στο κρέας. Αποτελεί μια ουσία σημαντική για τις λειτουργίες του οργανισμού μας, την παράγει και το σώμα μας, ενώ η λογική πρόσληψή της με την τροφή δε θεωρείται επικίνδυνη για την υγεία μας. Σε περίπτωση που υπάρχει βλάβη στο μηχανισμό σχηματισμού χοληστερόλης, μπορεί να ανεβούν οι τιμές χοληστερόλης στο αίμα, οπότε ο γιατρός καθορίζει τη θεραπεία της ασθένειας αυτής (δυσλιπιδαιμία). Σε ένα υγιές άτομο όμως η χοληστερόλη στο αίμα ανεβαίνει, εάν καταναλώνει συστηματικά σημαντικές ποσότητες από κορεσμένα λιπίδια, αλλά όχι εάν τρώει τροφές πλούσιες σε χοληστερόλη και συγχρόνως φτωχές σε κορεσμένο λίπος, όπως είναι τα αβγά και τα θαλασσινά. Με άλλα λόγια, είναι πιο επικίνδυνο να ανέβουν ανεπιθύμητα ψηλά οι τιμές χοληστερόλης του αίματός μας εάν τρώμε συστηματικά παχύ κρέας (γιατί αποτελείται από κορεσμένο λίπος και όχι γιατί περιέχει χοληστερόλη) από ό,τι αν καταναλώνουμε τροφή φτωχή σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, αλλά πλούσια σε χοληστερόλη.

Για να αποφύγει ο καταναλωτής το κορεσμένο ζωικό λίπος και συνεπώς να μειωθεί ο κίνδυνος της αύξησης της χοληστερόλης, έχουν κυκλοφορήσει και τα **προϊόντα light** (ελαφρύ), τα οποία περιέχουν 50% λιγότερο λίπος και συνήθως λιγότερες θερμίδες από τα τρόφιμα αναφοράς, δηλαδή το συμβατικό προϊόν. Επίσης κυκλοφορούν είδη μαργαρίνης που περιέχουν μια ουσία (φυτοστερόλη) η οποία ίσως μειώνει τη χοληστερόλη, αρκεί να την καταναλώνει ο ασθενής συστηματικά και όπως υπαγορεύουν οι οδηγίες. Δε θεωρείται όμως απαραίτητη η συστηματική κατανάλωσή τους. Πιο ουσιαστικό είναι να αποφύγουμε συνειδητά το ζωικό ή το στερεό φυτικό λίπος στην καθημερινή μας διατροφή.

3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στα γλυκίσματα-ροφημάτα-ποτά.*
- *Να διακρίνουν τα συστατικά που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας.*
- *Να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη και τους κινδύνους της κατανάλωσης οινοπνεύματος.*
- *Να γνωρίζουν ποια είδη γλυκισμάτων και αναψυκτικών πρέπει να προτιμούν και γιατί.*
- *Να αναγνωρίζουν τις τροφές οι οποίες, όταν καταναλώνονται συστηματικά σε μεγάλες ποσότητες, ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβες στον οργανισμό, ώστε να τις αποφεύγουν.*

Λέξεις – κλειδιά: *ζάχαρη, κενές θερμίδες, παραδοσιακά γλυκά, οινοπνευματώδη ποτά, κρασί, αλκοολισμός, αναψυκτικά, ροφήματα, νερό*

Εικ. 3.28 Συστήνεται να περιορίζουμε τα γλυκά, τα οποία εκτός από ζάχαρη περιέχουν και λιπίδια

Υπάρχουν πολλά είδη γλυκισμάτων τα οποία διακρίνονται για την υψηλή περιεκτικότητά τους είτε σε ζάχαρη, είτε σε λιπίδια (κρέμα ζαχαροπλαστικής, σαντιγί, βούτυρο, λάδι) είτε και στα δύο, όπως:
- σοκολάτες, γκοφρέτες
- καραμέλες, τσίχλες
- παγωτά και γρανίτες
- τούρτες, πάστες και άλλα γλυκά
- κέικ, μπισκότα
- γλυκά κουταλιού, μέλι, μαρμελάδα
- γλυκά ταψιού.

Ένα από τα βασικά συστατικά των γλυκισμάτων είναι η **ζάχαρη**, η οποία προκαλεί τερηδόνα και δεν περιέχει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό παρά μόνο θερμίδες, γιατί αποτελείται από απλούς υδατάνθρακες. Οι θερμίδες που προσφέρουν μόνο ενέργεια ονομάζονται **κενές** ή **περιττές θερμίδες** και πρέπει να τις αποφεύγουμε.

Όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες απ' όσες καταναλώνουμε, παρατηρείται αύξηση του σωματικού μας βάρους. Στην περίπτωση αυτή συστήνεται η αποφυγή «περιττών» θερμίδων, όπως είναι αυτές της ζάχαρης και των γλυκισμάτων.

Τα γλυκά όμως ανήκουν στην παράδοση σχεδόν κάθε λαού, αποτελούν συχνά το επιδόρπιο ενός νόστιμου γεύματος, συνοδεύουν πάντα τις γιορτές, προκαλούν ευχαρίστηση και μας ηρεμούν. Για να τα απολαύσουμε χωρίς τύψεις και χωρίς κίνδυνο να παχύνουμε, συστήνεται να αποφεύγουμε τις μεγάλες ποσότητες και όσα είναι πλούσια σε λιπίδια (π.χ. τούρτα, πάστες), να προτιμάμε τα γλυκά του ταψιού (π.χ. μπακλαβάς, κανταΐφι) από φύλλο και ξηρούς καρπούς και τα γλυκά του κουταλιού (π.χ. βύσσινο, κυδώνι).

Ως προς τα υγρά, ο οργανισμός μας χρειάζεται οπωσδήποτε **νερό**, αφού το σώμα μας αποτελείται κατά 60% από νερό, το οποίο ανανεώνει διαρκώς για να εκτελεστούν όλες οι απαραίτητες βιολογικές και βιοχημικές λειτουργίες του. Οι στερεές τροφές που τρώμε περιέχουν νερό, άλλες λιγότερο και άλλες περισσότερο. Υψηλή περιεκτικότητα, δηλαδή περισσότερο από 90% νερό, περιέχουν τα λαχανικά, οι πατάτες, οι σούπες και τα φρούτα. Συνήθως όμως δεν αρκεί το νερό που προσλαμβάνουμε τρώγοντας τη στερεά τροφή μας. Έτσι τα υγρά που πίνουμε βοηθούν προκειμένου να καλύψουμε τις καθημερινές ανάγκες του σώματός μας σε νερό. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να πίνουμε όποτε διψάμε, με «χρυσό κανόνα» την κατανάλωση 1,5 λίτρου, δηλαδή περίπου 6 ποτήρια την ημέρα.

Παρόλο που το συστατικό που χρειάζεται ο οργανισμός μας είναι το νερό, συχνά προτιμάμε τους χυμούς, τα αναψυκτικά και τα ροφήματα.

Εικ. 3.29 Οι φρέσκοι χυμοί δεν μπορούν να αντικατασταθούν από ανθρακούχα αναψυκτικά

Οι **χυμοί** έχουν κάποιες από τις ευεργετικές ιδιότητες των φρέσκων φρούτων, όπως βιταμίνες, μέταλλα και διαιτητικές ίνες, κυρίως όταν πρόκειται για φρεσκοστυμμένους. Οι τυποποιημένοι χυμοί περιέχουν λιγότερα θρεπτικά συστατικά από τους φρεσκοστυμμένους. Αυτό συμβαίνει επειδή κατά την επεξεργασία τους (π.χ. παστερίωση) καταστρέφονται ή χάνονται ορισμένα από αυτά. Πολύ ευαίσθητη στη θερμοκρασία είναι για παράδειγμα η πολύτιμη βιταμίνη C. Επίσης δεν αποτελούνται όλοι οι τυποποιημένοι χυμοί κατά 100% από φρούτα, ενώ σε άλλους προσθέτουν ζάχαρη, συνεπώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες αλλά λιγότερα θρεπτικά συστατικά, αποτελούνται δηλαδή και από «κενές» θερμίδες. Εάν πίνουμε αρκετούς τυποποιημένους χυμούς την ημέρα, κινδυνεύουμε επίσης να παχύνουμε. Για να γνωρίζουμε τι πίνουμε είναι σημαντικό, πριν αγοράσουμε τον τυποποιημένο χυμό, να διαβάσουμε στην **ετικέτα της συσκευασίας** τη σύνθεσή του και να επιλέγουμε μόνο όσους αποτελούνται 100% από χυμό, δηλαδή χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Πάντα όμως είναι προτιμότεροι οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί.

Τα ζαχαρούχα ανθρακούχα **αναψυκτικά** μας προσφέρουν κυρίως ζάχαρη, χωρίς να περιέχουν σχεδόν

καθόλου θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ανήκουν στις τροφές με **«κενές θερμίδες»**. Επιπλέον περιέχουν συνήθως «**πρόσθετα**» **τροφίμων**, δηλαδή χημικά συστατικά τα οποία είναι συντηρητικά ή χρώματα ή με τεχνητή γεύση-άρωμα ή έχουν άλλες ιδιότητες, για να είναι το αναψυκτικό ευχάριστο στον καταναλωτή (π.χ. με έντονο χρώμα, επιθυμητή γεύση και αίσθημα δροσιάς). Αν και τα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία τροφίμων είναι ελεγμένα, συστήνεται να περιορίζουμε την πρόσληψή τους όσο περισσότερο γίνεται.

Έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά που πίνουν συστηματικά ή και σε καθημερινή βάση ζαχαρούχα αναψυκτικά, κινδυνεύουν να παχύνουν, ιδιαίτερα όταν παρακολουθούν και πολλές ώρες τηλεόραση, δηλαδή δεν έχουν αρκετή φυσική δραστηριότητα (παιχνίδι έξω, αθλητισμός). Τέλος, μην ξεχνάτε ότι τα αναψυκτικά «κόβουν» την όρεξη, προκαλώντας το αίσθημα του κορεσμού (φούσκωμα), λόγω της ζάχαρης που περιέχουν. Έτσι δεν τρώμε το γεύμα μας, με αποτέλεσμα να μην τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με τα συστατικά που χρειάζεται.

Τα **ροφήματα**, όπως μαύρο και πράσινο τσάι ή καφές έχουν διεγερτική δράση στο νευρικό σύστημα και δε συστήνονται στα παιδιά, ενώ το κακάο επιτρέπεται και για τις μικρότερες ηλικίες. Επίσης επιτρέπονται στα παιδιά και στους εφήβους τα αφεψήματα βοτάνων (π.χ. τσάι βουνού, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.λπ.), τα οποία έχουν διαφορετικές ιδιότητες το καθένα, δεν παρουσιάζουν όμως διεγερτική δράση.

Στα **αλκοολούχα ποτά** ανήκουν όλα τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα. Τα κατατάσσουμε σε ελαφριά (όπως κρασί και μπίρα) τα οποία περιέχουν λιγότερο οινόπνευμα (περίπου 5-13%) και στα βαριά (ρακί, τσίπουρο, ούζο, ουίσκι, βότκα, λικέρ κ.ά.) με περισσότερη ποσότητα (περίπου 40-50%).

Έχει διαπιστωθεί ότι μικρές ποσότητες οινοπνεύματος τονώνουν στους ενήλικες την κυκλοφορία του αίματος και τη λειτουργία της καρδιάς. Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι το κρασί και η μπίρα περιέχουν ορισμένα θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Όμως, από την άλλη πλευρά, υπάρχει το πρόβλημα του **αλκοολισμού**, που θέτει πολλά άτομα στο κοινωνικό «περιθώριο». Χάνουν τη δουλειά τους, την οικογένεια, την υγεία και την αξιοπρέπειά τους, επειδή ενοχλούν συνανθρώπους τους ή ζητιανεύουν ή παρανομούν συχνά για λιγοστά χρήματα, προκειμένου να ξαναγοράσουν οινοπνευματώδη ποτά.

Για να έχουμε τα οφέλη του ποτού, αποφεύγοντας συγχρόνως το κοινωνικό πρόβλημα του αλκοολισμού, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση ποτών (1-2 ποτηράκια κρασί την ημέρα) από τους ενήλικες, πάντα με παρέα και με φαγητό. Όμως τα αλκοολούχα ποτά δεν πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων! Πολλά τροχαία ατυχήματα στους νέους οφείλονται σε υπερκατανάλωση οινοπνεύματος, συνήθως μετά από μια βραδινή έξοδο. Το μεθυσμένο άτομο έχει μειωμένα αντανακλαστικά και αλλοιωμένη συμπεριφορά, με συχνά δυσάρεστες και μοιραίες συνέπειες για το ίδιο και για τους συνανθρώπους του.

Τέλος, αναφέρουμε ότι το οινόπνευμα περιέχει αρκετές θερμίδες (7Kcal/gr) και ενδέχεται να προκαλέσει αύξηση βάρους σε περίπτωση που καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες.

Εικ. 3.30 Τα αλκοολούχα ποτά δε συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων

Σχόλια για τροφές πλούσιες σε λιπίδια και ζάχαρη

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν πολλά τρόφιμα από την ομάδα των λιπών και αρκετά γλυκίσματα όπως:

- βούτυρο, μαργαρίνη, κρέμα γάλακτος
- σάλτσες για σαλάτες, συνήθως με βάση τη μαγιονέζα
- μπισκότα, κέικ, πάστες, τούρτες, παγωτό
- γλυκίσματα, όπως σοκολάτες και καραμέλες
- τσιπς, γαριδάκια και άλλα σνακ
- ζαχαρούχα αναψυκτικά
- τηγανισμένες και παναρισμένες τροφές, όπως κροκέτες, σνίτσελ, πατάτες τηγανητές.

3.31 Απέφευγε τις «κενές θερμίδες»

Όπως πιθανώς διαπιστώνετε, στην κατηγορία αυτήν ανήκουν τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνουμε με μέτρο. Οι περισσότερες τροφές της ομάδας αυτής είναι πλούσιες σε **κορεσμένα λιπίδια**, τα οποία πρέπει να αποφεύγουμε. Μάλιστα είναι «κρυμμένα» και έτσι δε βλέπουμε πόση ποσότητα λιπιδίων τρώμε. Αν περιορίσουμε την κατανάλωσή τους, περιορίζουμε αυτόματα και την πρόσληψη ανεπιθύμητων λιπιδίων.

Εικ. 3.32 Απολαμβάνουμε τις λιχουδιές, αλλά με μέτρο

Συνήθως τα τρόφιμα αυτά περιέχουν και πολύ **αλάτι** που μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση (αύξηση της πίεσης στις αρτηρίες), η οποία ενδέχεται να καταλήξει σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή σε έμφραγμα. Γνωρίζατε ότι τα μπισκότα θεωρούνται αλμυρή τροφή, ενώ στο νου μας τα έχουμε μόνο ως κάτι γλυκό;

Όσον αφορά τη ζάχαρη, μπορούμε να εκπαιδευτούμε στο να τρώμε λιγότερη, ενώ τα υποκατάστατα ζάχαρης (ασπαρτάμη, ζαχαρίνη), τα οποία δεν περιέχουν θερμίδες, δε θεωρούνται επικίνδυνα, αλλά ούτε και απαραίτητα. Θεωρείται εφικτό να μην τρώμε περισσότερες από 4 φορές την ημέρα ζάχαρη. Με άλλα λόγια, συστήνονται καθημερινά ως 4 επεισόδια ζάχαρης. Εάν, για παράδειγμα καταναλώσω μέσα στην ημέρα: 1ο επεισόδιο - γάλα και δημητριακά με ζάχαρη για πρωινό, 2ο επεισόδιο - ένα σοκολατάκι μετά το μεσημεριανό γεύμα, 3ο επεισόδιο - ψωμί με μέλι για απογευματινό και 4ο επεισόδιο - γάλα με κακάο και ζάχαρη στο βραδινό, έχω ακολουθήσει τη σύσταση για την πρόσληψη της ζάχαρης.

Τονίζουμε όμως ότι δεν υπάρχει **απαγορευμένη τροφή,** αρκεί να μην τρώμε τις τροφές αυτές συχνά. Δοκιμάστε να τρώτε ένα είδος, μια φορά κάθε εβδομάδα. Μπορούμε για παράδειγμα, μια φορά την εβδομάδα να πιούμε ένα αναψυκτικό, την επόμενη εβδομάδα να φάμε μια σοκολάτα ή λίγα μπισκότα και τη μεθεπόμενη μια μερίδα πατάτες τηγανητές κ.ο.κ.

3.9 Σχεδιασμός γευμάτων

α. *Διατροφικές οδηγίες για Έλληνες ενήλικες*

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- *Να γνωρίζουν την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή και να διακρίνουν την ευκολία στην εφαρμογή της.*
- *Να μάθουν με ποια συχνότητα και σε ποιες αναλογίες συστήνεται να καταναλώνουμε τα τρόφιμα κάθε ομάδας.*
- *Να διακρίνουν τη σημασία της ποικιλίας στο ισορροπημένο διαιτολόγιο.*
- *Να συνειδητοποιήσουν ότι η σωστή διατροφή επηρεάζει την έκβαση της υγείας και την ποιότητα της ζωής μας.*

Λέξεις – κλειδιά: *πυραμίδα διατροφής, Ελληνική Μεσογειακή διατροφή, οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων*

Για να προσλαμβάνουμε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας και να αποφεύγουμε όσα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία μας, πρέπει να αναρωτηθούμε: Τι πρέπει τελικά να τρώμε και πόσο συχνά;

Επειδή πολλοί άνθρωποι προβληματίζονται σχετικά με το τι είναι σωστό να τρώνε, το 1999 το Υπουργείο Υγείας δημοσίευσε τις «Διατροφικές Οδηγίες για Έλληνες Ενήλικες». Οι οδηγίες βασίζονται στην Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή, την οποία ακολουθούσαν οι Έλληνες παλαιότερα (τη δεκαετία του 1960) και ζούσαν υγιείς και για περισσότερα χρόνια σε σχέση με τους άλλους λαούς. Οι οδηγίες απευθύνονται σε ενήλικες[2] και τις παρουσιάζουμε, αφού ως ενήλικες θα ζήσετε τα περισσότερα χρόνια της ζωής σας. Αν τις ακολουθήσετε θα έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής γιατί θα είστε πιθανότατα υγιείς και γεμάτοι ενέργεια εφόσον δε θα σας λείπει κανένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό.

Για να είναι κατανοητές και απλές οι οδηγίες, απεικονίζονται σε σχήμα τριγώνου ή πυραμίδας. Όσες τροφές εμφανίζονται στη βάση της πυραμίδας είναι πολύ σημαντικές, άρα πρέπει να τις τρώμε συχνότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες. Όσο ανεβαίνουμε προς την κορυφή τις πυραμίδας, τόσο περιορίζουμε σε ποσότητα και συχνότητα την κατανάλωση των τροφίμων. Εύκολα διακρίνουμε ποιες τροφές πρέπει να τρώμε καθημερινά, ποιες μερικές ημέρες της εβδομάδας και ποιες ακόμα πιο σπάνια. Για να μπορέσουμε να υπολογίσουμε περίπου το πόσο πρέπει να τρώμε, αναφέρονται όλες οι ποσότητες σε μικρομερίδες[3]. Να θυμάσαι ότι μια μερίδα εστιατορίου αντιστοιχεί περίπου σε 2 μικρομερίδες, δηλαδή σε ένα πιάτο φαγητό.

Παρατηρούμε λοιπόν ότι πρέπει καθημερινά να τρώμε:

- ✓ αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, όπως ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, παξιμάδια. Για να το πετύχουμε αυτό καλό είναι να καθιερώσουμε να τρώμε ψωμί στα περισσότερα γεύματά μας
- ✓ φρούτα, λαχανικά με ελαιόλαδο (και όχι με σάλτσες για σαλάτες)
- ✓ γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι ή τυρί
- ✓ κυρίως ελαιόλαδο και όχι άλλο είδος λιπιδίων.

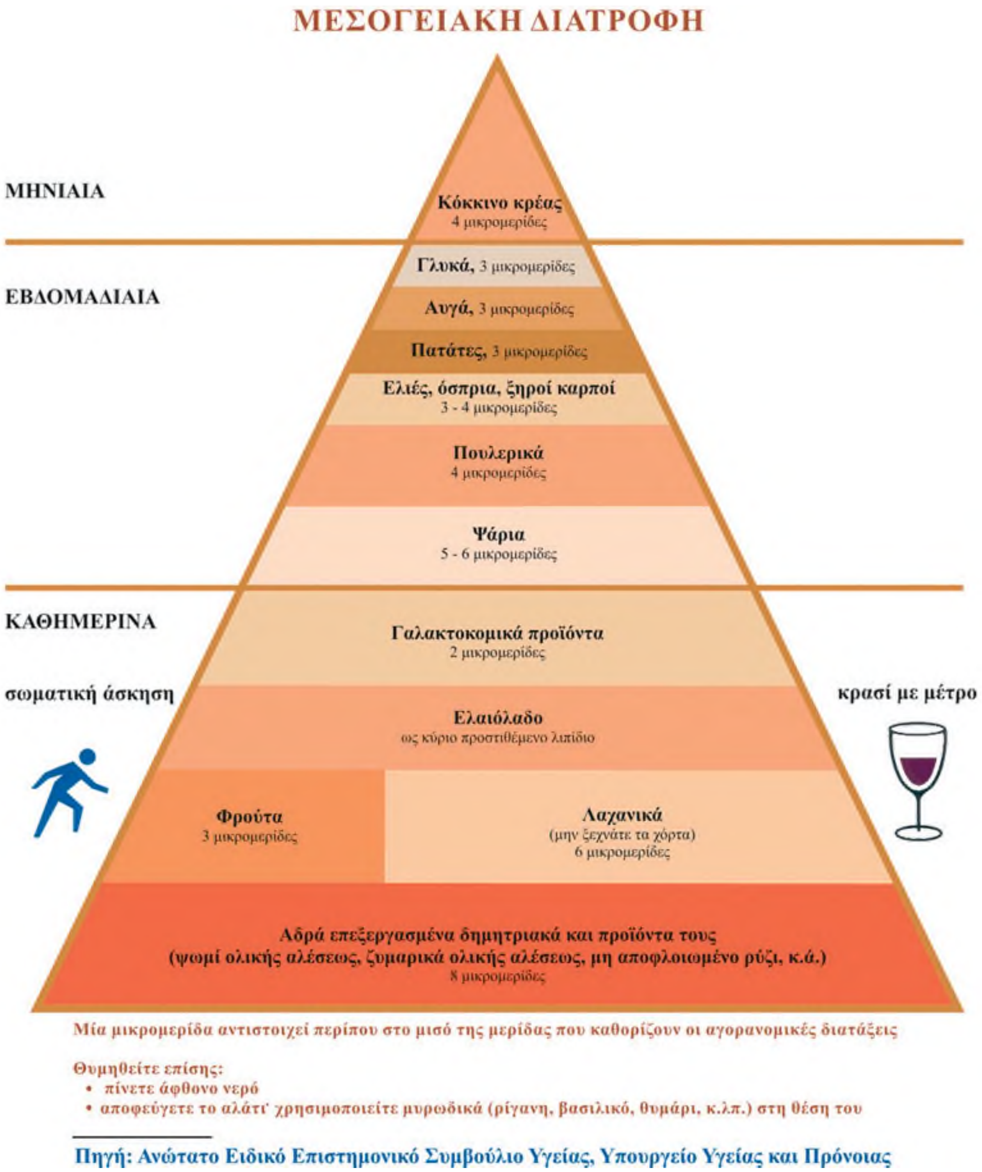
[2] Στην Ελλάδα δεν έχουν ακόμα δημοσιευτεί οδηγίες ειδικά για παιδιά

[3] Για έναν άνθρωπο μετρίου αναστήματος και με φυσιολογικό βάρος

Βλέπουμε επίσης ότι μέσα στην εβδομάδα είναι πιο σημαντικό να τρώμε ψάρια/ θαλασσινά και πουλερικά, παρά κόκκινο κρέας. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τα όσπρια, όπως φακές, ρεβίθια και φασόλια. Όταν πεινάμε είναι καλύτερο να φάμε ξηρούς καρπούς αντί για άλλο σνακ. Μια άλλη νόστιμη ιδέα για ενδιάμεσο γεύμα είναι οι ελιές με ψωμί και τομάτα. Τα αβγά δεν τα φοβόμαστε πλέον, γιατί, όπως ήδη αναφέραμε, δεν ανεβάζουν τη χοληστερόλη. Τα απολαμβάνουμε σε λογικές ποσότητες γιατί τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι πολύτιμα για τα παιδιά που μεγαλώνουν.

Τα γλυκά δεν απαγορεύονται αλλά τα τρώμε με μέτρο (π.χ. μια φορά την εβδομάδα). Καλό είναι να προτιμήσουμε παραδοσιακά γλυκίσματα, όπως ο μπακλαβάς ή το κανταΐφι, η καρυδόπιτα ή τα «γλυκά του κουταλιού», γιατί δεν περιέχουν κρέμα ζαχαροπλαστικής, δηλαδή τα ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια από το ζωικό λίπος, αλλά κυρίως ξηρούς καρπούς και φύλλο κρούστας.

Από τα παραπάνω μπορεί κανείς καθημερινά να επιλέξει να τρώει όσα του αρέσουν, ώστε να απολαμβάνει το κάθε γεύμα του, να φροντίζει την υγεία του και να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής του.



Εικ. 3.33 Η Ελληνική Μεσογειακή Δίαιτα

β. Ενδεικτικό διαιτολόγιο υγιεινής διατροφής

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να είναι σε θέση να συντάξουν το προσωπικό ενδεικτικό διαιτολόγιό τους.*
- *Να διακρίνουν τη δυνατότητα των εναλλακτικών λύσεων στο σχεδιασμό του διαιτολογίου.*
- *Να προτείνουν ένα εβδομαδιαίο υγιεινό διαιτολόγιο για όλη την οικογένεια, με εναλλακτικές προτάσεις σε όλα τα γεύματα.*

Λέξεις – κλειδιά: *ισορροπημένο διαιτολόγιο, ποικιλία τροφίμων, μέτρο στην ποσότητα τροφής*

Ας δούμε πώς ένας μαθητής θα μπορέσει να επιλέξει τις τροφές σωστά, όπου και να βρεθεί, έτσι ώστε να του αρέσουν και να είναι υγιεινές. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο στο σημερινό τρόπο ζωής είναι το ακόλουθο:

Ενδεικτικό εβδομαδιαίο διαιτολόγιο

Πρωινό ***(εναλλακτικές προτάσεις)***
- ✍ Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης
- ✍ Ψωμί με τυρί
- ✍ Ψωμί με ταχίνι (ή βούτυρο) και μέλι
- ✍ Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
- ✍ Ψωμί με ελιές και τομάτα

Εικ. 3.34 Τρώγε ψωμί και στα μικρά γεύματα

Ενδιάμεσο γεύμα στο σχολείο ***(εναλλακτικές προτάσεις)***
- ✍ Κουλούρι σουσαμένιο
- ✍ Σταφιδόψωμο
- ✍ Σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
- ✍ Σάντουιτς ή τοστ από ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και τομάτα
- ✍ Ένα κομμάτι κέικ ή τσουρέκι
- ✍ Φρούτα

Μεσημεριανό γεύμα ή κύριο γεύμα της ημέρας
- ✍ Μια ημέρα της εβδομάδας κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο.
- ✍ Μια ημέρα της εβδομάδας κόκκινο κρέας με ρύζι (π.χ. λεμονάτο, κοκκινιστό) ή κρέας με λαχανικά και ψωμί (π.χ. φρικασέ, χοιρινό σελινάτο, μοσχάρι με μελιτζάνες).
- ✍ Μια ημέρα ψάρι/θαλασσινά με χόρτα ή πλακί ή ψαρόσουπα ή τηγανισμένο.
- ✍ Μια ημέρα μακαρόνια με τις αγαπημένες μας σάλτσες ή παστίτσιο ή γεμιστά.
- ✍ Μια ημέρα φακές ή φασολάδα ή ρεβίθια ή άλλο όσπριο με ψωμί, ελιές, τυρί ή ψάρι καπνιστό.
- ✍ Μια ημέρα ένα λαδερό, όπως φασολάκια, αρακάς, αγκινάρες, ιμάμ, μπριάμ με ψωμί και τυρί.
- ✍ Μια ημέρα ό,τι επιθυμήσαμε ή ό,τι προκύπτει στη βόλτα με την οικογένεια ή τους φίλους μας (π.χ. μουσακάς, πίτες, σουβλάκι, φαγητό σε ταβέρνα ή εστιατόριο και ό,τι άλλο τραβάει η ψυχή μας), ίσως και μαζί με αναψυκτικό και γλυκό.

Συνοδεύουμε τα παραπάνω γεύματα με ωμή (π.χ. χωριάτικη, μαρουλοσαλάτα) ή βρασμένη (χόρτα, κολοκυθάκια) σαλάτα, όταν το κύριο πιάτο δεν περιέχει λαχανικά.

Απογευματινό
- ✍ Φρέσκα φρούτα ή ένα ποτήρι χυμό

<u>Βραδινό γεύμα (εναλλακτικές προτάσεις)</u>

- ✍ Ψωμί με τυρί
- ✍ Ψωμί με αβγό
- ✍ Ψωμί με ελιές
- ✍ Γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς
- ✍ Κρέμα ή ρυζόγαλο
- ✍ Χορτόπιτα ή τυρόπιτα
- ✍ Το ίδιο φαγητό με το μεσημεριανό, αλλά σε μικρότερη ποσότητα

Εικ. 3.35 Χαρακτηριστικά πιάτα μιας ελληνικής ταβέρνας

Καθημερινά δεν παραλείπουμε τα 2 ποτήρια γάλα, 2-3 φρούτα, το ελαιόλαδο στις σαλάτες και στις μαγειρεμένες συνταγές (ακόμα και στις τηγανισμένες). Συνοδεύουμε μια φορά την ημέρα με σαλάτα (ωμή ή βρασμένη) το γεύμα εκείνο που δεν περιέχει λαχανικά πχ το κρέας με ρύζι. Ενώ όταν το μαγειρεμένο φαγητό περιέχει λαχανικό (πχ λαδερά φασολάκια, χορτόπιτα) δε χρειάζεται να προσθέσουμε και σαλάτα. Καλό είναι να συνοδεύουμε κάθε γεύμα μας με ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, ανάλογα τι ταιριάζει καλύτερα. Θυμόμαστε να δώσουμε νοστιμιά με μπαχαρικά, μυρωδικά και με σωστό τρόπο μαγειρέματος και αποφεύγουμε το αλάτι. Τέλος, δεν ξεχνάμε κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας (περπάτημα, ποδήλατο, παιχνίδι).

ⓘ *Ανακεφαλαίωση*

Τρώμε για να τροφοδοτήσουμε τον οργανισμό μας με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, προκειμένου να λειτουργήσει το σώμα μας φυσιολογικά. Επίσης μπορούμε με μια ισορροπημένη διατροφή να το προστατέψουμε από την εκδήλωση ασθενειών. Για να πετύχουμε τα παραπάνω, το καθημερινό διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ισορροπία και ποικιλία. Ισορροπία σημαίνει ότι δεν πρέπει να παραλείπουμε καθημερινά τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά), τα φρούτα και τα λαχανικά με ελαιόλαδο, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης, μέσα στην εβδομάδα, να μην ξεχνάμε στα κύρια γεύματά μας το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, ενώ στα μικρά γεύματα τις ελιές, τους ξηρούς καρπούς και τα αβγά. Σπανιότερα συστήνεται το κόκκινο κρέας και τα γλυκίσματα, ενώ το κρασί επιτρέπεται μόνο για τους ενήλικες. Ποικιλία σημαίνει ότι καταναλώνουμε πολλά διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων. Και αυτό γιατί καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά κάθε τρόφιμο προσφέρει και κάτι διαφορετικό. Τέλος, επειδή η παχυσαρκία αποτελεί πια πρόβλημα για όλο και περισσότερους ανθρώπους, είναι σημαντικό να μην παίρνουμε παραπάνω θερμίδες από εκείνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε ή να αποκτήσουμε το φυσιολογικό σωματικό μας βάρος, είναι καθοριστική και η συστηματική φυσική δραστηριότητα που βοηθά να καταναλώνουμε περισσότερη ενέργεια.

4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας [Π.Ο.Υ.], **υγεία** είναι «η πλήρης σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία του ανθρώπου και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας».

Αγωγή Υγείας είναι «η διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν αυτοί λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολα, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους» [Ευρωπαϊκή Ένωση, συμπόσιο στο Λουξεμβούργο].

Προαγωγή της Υγείας είναι «η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους» [Δημοσιεύτηκε στον καταστατικό χάρτη της Οτάβα].

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, η κληρονομικότητα και ο τρόπος ζωής.

4.1 Ατομική υγιεινή

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- *Να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, αυτοσεβασμό και να αντιληφθούν την πολύπλευρη αξία της ατομικής υγιεινής.*

Λέξεις – κλειδιά: *αυτοέλεγχος, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμός, ατομική υγιεινή, ενδυμασία, πρόληψη, διατροφή, σκολίωση, ενεργός καταναλωτής*

Η **ατομική υγιεινή** είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες.

α. Καθημερινή καθαριότητα και περιποίηση του σώματος

Η καθαριότητα του σώματος, αλλά και του περιβάλλοντος, αποτελούν σημαντικά στοιχεία για τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Οι Σπαρτιάτες, γνωστοί για τη δύναμη και την πειθαρχία τους, έκαναν το λουτρό τους στα κρύα νερά του ποταμού Ευρώτα.

Η καθημερινή καθαριότητα του σώματος είναι απαραίτητη για την καλή κυκλοφορία του αίματος, την αποφυγή δυσοσμίας και την απομάκρυνση των μικροβίων από το δέρμα.

Το δέρμα του σώματός μας είναι ευαίσθητο στην υπέρυθρη ακτινοβολία και η πολύωρη έκθεση στον ήλιο δημιουργεί ρυτίδωση και καρκίνο του δέρματος. Για το λόγο αυτό συστήνεται η αποφυγή κολύμβησης και η έκθεση στον ήλιο από τις 12.00 το μεσημέρι έως τις 3.00 μ.μ. διότι εκτιθέμεθα σε περισσότερες υπέρυθρες ακτίνες.

Το πρόσωπο πρέπει να καθαρίζεται με σαπούνι καλής ποιότητας, ώστε να μην ερεθίζεται το δέρμα. Στην περίοδο της εφηβείας η εμφάνιση ακμής στο πρόσωπο είναι φυσιολογική. Γιατρός δερματολόγος θα συστήσει, αν χρειάζεται, την κατάλληλη θεραπεία.

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κώδικα κατά του καρκίνου στο άρθρο 5 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει: «Αποφεύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο γιατί τα ηλιακά εγκαύματα, ιδίως στην παιδική ηλικία, μπορούν να δημιουργήσουν καρκίνο του δέρματος (π.χ. μελανώματα)».

Κανόνες ατομικής υγιεινής:

- ✓ τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- ✓ τακτικό βούρτσισμα δοντιών
- ✓ τακτικό πλύσιμο προσώπου
- ✓ καθαρές κάλτσες, άνετα και καλής ποιότητας παπούτσια
- ✓ χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας κ.λπ.
- ✓ χρήση κατάλληλου σαμπουάν για κάθε τύπο μαλλιών
- ✓ αποφυγή βαφής μαλλιών και συχνού τεχνητού στεγνώματος
- ✓ απολύμανση χτενών.

Εικ. 4.1 Η καθαριότητα του σώματος βοηθά στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου

Σε συνδυασμό με τους παραπάνω κανόνες, απαραίτητη είναι, επίσης, η άσκηση και η σωστή και ισορροπημένη διατροφή με κατανάλωση άφθονου νερού και φυσικών χυμών.

β. Καθημερινή καθαριότητα, φροντίδα και υγιεινή των ενδυμάτων

Οδηγίες για σωστό ντύσιμο:

- ➨ Ωραίο ντύσιμο δεν είναι το ακριβό, αλλά το απλό, το καθαρό, το καλοβαλμένο, εκείνο που ταιριάζει στην προσωπικότητα και στον τύπο του κάθε ανθρώπου.
- ➨ Πριν από κάθε αγορά ενδυμάτων, γίνεται έλεγχος της ποιότητας, της σύνθεσης, του μεγέθους, του κόστους κ.ά.
- ➨ Τα ενδύματα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη.
- ➨ Τα καθημερινά ενδύματα και παπούτσια θα πρέπει να είναι κομψά, αλλά και άνετα για να γίνεται καλύτερα η κυκλοφορία του αίματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.

Εικ. 4.2 Τα ρούχα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη

Η καθαριότητα των ενδυμάτων και γενικά η εμφάνιση και η καλή συμπεριφορά παίζουν σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία και συνθέτουν την πρώτη εντύπωση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Το άτομο, όταν είναι καθαρό και περιποιημένο, έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, προκαλεί θετική εντύπωση στους συνομιλητές του και είναι ευδιάθετο σε κάθε δραστηριότητα.

γ. *Τα καλλυντικά και οι επιδράσεις τους*

Τα καλλυντικά είναι προϊόντα φυσικά ή τεχνητά και έχουν ως στόχο τη διατήρηση, τη βελτίωση και την προστασία της ομορφιάς και της υγείας του προσώπου, του σώματος, των μαλλιών κ.ά.

Πριν αγοράσουμε κάποιο καλλυντικό:

✓ διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσης
✓ προσέχουμε τι ταιριάζει στο δέρμα μας ή στον τύπο των μαλλιών μας ώστε να αποφεύγουμε ερεθισμούς
✓ ελέγχουμε την ποιότητα και κάνουμε χρήση με μέτρο
✓ ζητάμε τη γνώμη κάποιου ειδικού (δερματολόγου).

δ. *Σωστή στάση του σώματος*

Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη θέση και είναι σημαντική για την όλη στατική του σώματος.

(α) (β) (γ)

Εικ. 4.3 Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη (α)

Πολύ συνηθισμένη στην προεφηβεία, κυρίως στα κορίτσια, είναι η εμφάνιση της σκολίωσης.

Οι **καλές συνήθειες,** όπως είναι η άσκηση και η καλή διατροφή (γάλα και παράγωγά του, κρέας, ψάρια, όσπρια, σαλάτες), η **αποφυγή μεταφοράς βάρους** στη νηπιακή και σχολική ηλικία και η **σωστή στάση του σώματος κατά τη μελέτη** στο σπίτι και στο σχολείο συντελούν κατά της σκολίωσης.

ε. *Υγιεινός ύπνος – Εργασία και ξεκούραση – Ένταση και τρόποι εκτόνωσης*

Ο ύπνος οξύνει τον νου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Βοηθά στη σωστή σωματική ανάπτυξη και ψυχική υγεία του ανθρώπου, ξεκουράζει, αναζωογονεί όλο το σώμα και έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη. Ο υγιεινός τρόπος ζωής, το καθημερινό ντους, η γυμναστική και ο βαθύς και κανονικής διάρκειας ύπνος ηρεμούν, δραστηριοποιούν και ομορφαίνουν το άτομο. Αντίθετα, η αϋπνία επιδρά αρνητικά στην υγεία και εξαντλεί κυρίως το νευρικό σύστημα του ανθρώπου. Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες ώρες ύπνο από τους ενήλικες. Οι ενήλικες έχουν ανάγκη 7-8 ώρες, ενώ τα παιδιά 8-10 ώρες ύπνου.

Ανάπτυξη θετικών στάσεων πριν από τον ύπνο:

✓ αποφυγή άγχους, χαλάρωση
✓ αποφυγή φαγητού και καφεΐνης
✓ ένα φλιτζάνι τσαγιού χλιαρό γάλα
✓ ένα ντους
✓ θετικές σκέψεις
✓ ανάγνωση ευχάριστων κειμένων
✓ αγαπημένα μουσικά ακούσματα.

Εικ. 4.4 Ο ύπνος έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη

Άλλοι παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στον υγιεινό ύπνο είναι το καθαρό και άνετο υπνοδωμάτιο, ο καλός αερισμός και η κανονική θερμοκρασία του δωματίου, που συνήθως είναι 18^oC, ο χαμηλός φωτισμός και τα λίγα έπιπλα.

Ο έφηβος μπορεί να καταπολεμήσει την καθημερινή του ένταση, όχι μόνο με τον υγιεινό ύπνο, αλλά και με διάφορες δραστηριότητες, όπως με τη συμμετοχή σε αθλητικές και πολιτιστικές ομάδες, με την πεζοπορία, το χορό και τη μουσική, βελτιώνοντας έτσι τη σωματική και ψυχική υγεία του.

4.2 Στοματική υγεία

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να ενημερωθούν για τη στοματική τους υγεία και τα προβλήματα της στοματικής τους κοιλότητας.*

Λέξεις – κλειδιά: *τερηδόνα, μικροβιακή πλάκα, τρυγία, αδαμαντίνη, φθορίωση*

α. *Στοματική Υγεία – Πιθανές παθήσεις της στοματικής κοιλότητας*

Η στοματική κοιλότητα είναι το πρώτο τμήμα του πεπτικού συστήματος. Περιλαμβάνει τα δόντια, τα ούλα και τη γλώσσα.

Τα δόντια είναι οι φρουροί της υγείας μας. Η σημαντικότερη λειτουργία τους είναι η μάσηση της τροφής και η ομιλία.

Οι κυριότερες παθήσεις του στόματος είναι:

- Η **τερηδόνα**, που προσβάλλει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού, αδαμαντίνη και οδοντίνη, και προκαλεί πόνο. Η τερηδόνα συνδέεται άμεσα με την κατανάλωση γλυκών.
- Η **περιοδοντίτιδα**. Είναι η νόσος που προσβάλλει τα ούλα, τα οποία αποτελούν τους στηρικτικούς ιστούς των δοντιών, και το περιρρίζιο, το οποίο είναι οστό της σιαγόνας. Αιτία της περιοδοντικής νόσου είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα.

Τα μικρόβια, σε συνδυασμό με τη συχνή κατανάλωση ζάχαρης, παράγουν οξέα, τα οποία συγκεντρώνονται πάνω στα δόντια και προκαλούν την τερηδόνα. Κάποια μικρόβια όταν εισέλθουν στην ένωση των δοντιών με τα ούλα δημιουργούν την ουλίτιδα (πρώτη φάση της περιοδοντικής νόσου). Η οδοντική μικροβιακή πλάκα όταν παραμείνει για πολύ καιρό πάνω στα δόντια, χωρίς να αφαιρεθεί με σωστό βούρτσισμα, μπορεί να σκληρυνθεί και να δημιουργήσει τη λεγόμενη πέτρα ή τρυγία.

Η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα θα πρέπει να θεραπευτούν διότι θα προκαλέσουν καταστροφή των ούλων, δηλαδή των ιστών που στηρίζουν τα δόντια, και έτσι τα δόντια θα πέσουν.

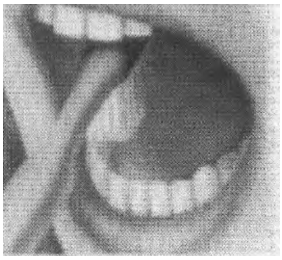
β. *Μέτρα προστασίας – φροντίδας στοματικής κοιλότητας*

Η πρόληψη είναι η καλύτερη φροντίδα για τη στοματική υγεία, όπως:

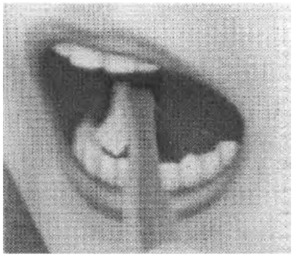
- ✓ Το **καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών** συνήθως 3 φορές την ημέρα, μετά από κάθε γεύμα και, κυρίως, μετά το βραδινό φαγητό για 3 λεπτά περίπου.
- ✓ Η χρήση **μαλακής** ή **μέτριας οδοντόβουρτσας** και η αλλαγή της κάθε 2 ή 3 μήνες. Από την ηλικία των 2-2,5 χρόνων ξεκινά η χρήση της οδοντόβουρτσας με την επίβλεψη των γονέων.
- ✓ Η χρήση **οδοντικού νήματος,** τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.
- ✓ Η χρήση **φθοριούχου διαλύματος** μια φορά την ημέρα και φθοριούχου οδοντόκρεμας.
- ✓ Οι **τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο,** ακόμα και αν δεν υπάρχει κάποιο οδοντιατρικό πρόβλημα.
- ✓ **Σωστή διατροφή.** Κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, φρούτων και λαχανικών, πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο, φθόριο, σίδηρο, κάλλιο, βιταμίνες

κ.ά. Θα πρέπει να αποφεύγεται το διαρκές ενδιάμεσο «τσιμπολόγημα». Η κατανάλωση των γλυκών συνίσταται να είναι περιορισμένη και κατά προτίμηση μετά τα γεύματα.

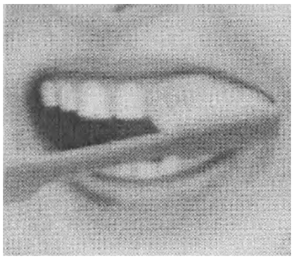
Ο οδοντίατρος πρέπει να ενημερώνεται για την κατάσταση της υγείας μας και για πιθανά νοσήματα, όπως ορμονικές μεταβολές, ηπατίτιδα Β, AIDS (HIV-λοίμωξη) κ.ά.



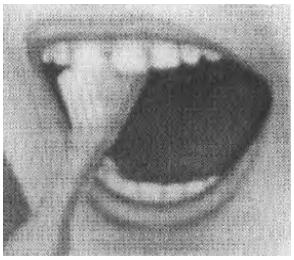
Βούρτσισε μαλακά τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών με κυκλικές κινήσεις.



Γύρισε συνέχεια τη βούρτσα λίγο προς τα πάνω και βούρτσισε εκεί που ενώνονται τα ούλα με τα δόντια.



Βούρτσισε τα δόντια εσωτερικά, χωρίς να τραυματίζεις τα ούλα.



Βούρτσισε τις επιφάνειες που μασάμε με οριζόντιες κινήσεις. Χρησιμοποίησε το οδοντικό νήμα μια φορά την ημέρα.

Η υγιεινή του στόματος και τα καθαρά δόντια χαρίζουν υγεία, ευεξία, ομορφιά και ένα φωτεινό και λαμπερό χαμόγελο.

Εικ. 4.5 Σωστή διατροφή σημαίνει γερά λαμπερά δόντια, σωματική και ψυχική υγεία. Το μήνυμα των νέων.

4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- *Να μάθουν τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία και να προωθηθεί η αντικαπνιστική αγωγή στο σχολείο.*

Λέξεις – κλειδιά: *αυτοπεποίθηση, αυτοαντίληψη, αυτοσεβασμός, ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα, πρόληψη, αλκοολικός, εξάρτηση, εξαρτησιογόνες ουσίες*

α. *Συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία (εξάρτηση) – Ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα – Λόγοι που οδηγούν στο κάπνισμα – Μέτρα πρόληψης*

Μια από τις πιο διαδεδομένες συνήθειες που προκαλεί σοβαρές συνέπειες στην υγεία είναι το κάπνισμα.

Τον καπνό (Nicotiana Tabacum) τον έφεραν από την Αμερική στην Ευρώπη Ισπανοί εξερευνητές στις αρχές του 16ου αιώνα. Εκείνος, όμως, που διέδωσε τον καπνό στις χώρες της Ευρώπης ήταν ο Γάλλος πρεσβευτής Ζαν Νικό (Jean Nicot), από τον οποίο πήρε το όνομά της η νικοτίνη. Το 1604 ο βασιλιάς της Αγγλίας Ιάκωβος επέβαλε δασμό στην εισαγωγή των τσιγάρων και επεσήμανε τις αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Από το 1950 γίνονται μεγάλες έρευνες που αποδεικνύουν ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.

Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία, δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στο σχολείο, στο χώρο εργασίας και στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Το κάπνισμα σε κλειστό χώρο είναι επικίνδυνο και επιβαρύνει την υγεία τόσο των καπνιστών όσο και των μη καπνιστών, που εισπνέουν τον καπνό των άλλων (παθητικοί καπνιστές).

Εικ. 4.6 Το κάπνισμα έχει θεωρηθεί υπεύθυνο για το θάνατο πολλών ανθρώπων σε ολόκληρο το πλανήτη

Ο καπνός των τσιγάρων περιέχει περίπου 4700 επικίνδυνες ουσίες, όπως μονοξείδιο του άνθρακα, πίσσα, νικοτίνη κ.ά., που καθιστούν το κάπνισμα επικίνδυνο.

Το κάπνισμα προκαλεί:

- βρογχίτιδα
- καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια
- πρόωρο θάνατο του εμβρύου
- ελλιποβαρή νεογνά από καπνίστριες μητέρες
- συχνότερες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος
- πεπτικό έλκος
- διάφορες μορφές καρκίνου, όπως καρκίνο του οισοφάγου, του στόματος, του πνεύμονα
- κιτρινισμένα δόντια και ρυτίδωση του δέρματος.

Ο καπνιστής:

- Επιβαρύνει την υγεία του και τη δημόσια υγεία.
- Μειώνει την πνευματική και σωματική του απόδοση στην εργασία.
- Ξοδεύει χρήματα.

Ο μη καπνιστής:

- Κερδίζει υγεία και μακροζωία.
- Χαίρεται το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον.
- Απολαμβάνει την άθληση και την άσκηση.
- Αυξάνει το εισόδημά του.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που οδηγούν τους νέους στο να αρχίσουν το κάπνισμα είναι: τα αυξημένα οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η περιέργεια και η μίμηση, η διαφήμιση, η έλλειψη ενημέρωσης, η έλλειψη προσωπικών ενδιαφερόντων κ.ά. Η κάλυψη του ελεύθερου χρόνου με τον αθλητισμό, τη ζωγραφική, τη συμμετοχή σε πολιτιστικούς συλλόγους, περιβαλλοντικά προγράμματα, προγράμματα Αγωγής Υγείας κ.ά. μπορούν να βοηθήσουν τον έφηβο να αποκτήσει υγιείς και δημιουργικές συνήθειες. Η καλύτερη πρόληψη είναι η ενημέρωση και η αντικαπνιστική αγωγή των νέων από μικρή ηλικία, τόσο από την οικογένεια, όσο και από το σχολείο, την κοινότητα και τους ειδικούς.

Εικ. 4.7 Το μήνυμα των νέων

β. *Οινοπνευματώδη ποτά – Οινόπνευμα και υγεία – Αλκοολισμός και συνέπειες (εξάρτηση) – Προληπτικά μέτρα – Θεραπεία*

Από τα πολύ παλιά χρόνια οι άνθρωποι έπιναν οινοπνευματώδη ποτά για να ικανοποιήσουν την πείνα τους, να ξεχάσουν τα προβλήματά τους και να διασκεδάσουν.

Ο Διόνυσος ήταν θεός του αμπελιού και του κρασιού. Ο πρώτος που έδωσε οδηγίες για τον αλκοολισμό ήταν ο Ιπποκράτης, ενώ αργότερα ο Γαληνός ανέλυσε τις ολέθριες συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Οινοπνευματώδη ή αλκοολούχα ποτά είναι αυτά που περιέχουν αιθανόλη. Η αιθανόλη ή αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) (CH3-CH2-0H) ανήκει σε μια οικογένεια χημικών ενώσεων που λέγονται αλκοόλες.

Το αλκοόλ κατά τη διαδρομή του στο σώμα απορροφάται από τα τοιχώματα του στομάχου και του εντέρου και με την κυκλοφορία του αίματος διοχετεύεται σε όλο το σώμα.

Εικ. 4.8 Προσοχή στο αλκοόλ, σκοτώνει – πάντα με μέτρο

Η μέτρια ή μικρή κατανάλωση οινοπνεύματος (περίπου 15-40 γραμμάρια την ημέρα για τους ενήλικες άνδρες και 10-30 γραμμάρια την ημέρα για τις ενήλικες γυναίκες) έχει κάποιες θετικές επιδράσεις στον οργανισμό. Αντίθετα, η τακτική και αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ δημιουργεί προβλήματα και ανεπανόρθωτες βλάβες στην υγεία μας.

Τα μέρη του σώματος που διατρέχουν κίνδυνο από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι:

✓ ο **εγκέφαλος**: διαταραχές στη μνήμη, στην όραση, στην ακοή, τραυλισμός
✓ το **συκώτι**: κίρρωση του ήπατος
✓ το **δέρμα**: υποθερμία
✓ η **καρδιά**: βλάβη του μυϊκού ιστού (καρδιομυοπάθεια).

Το αλκοόλ συντελεί, επίσης, στην παχυσαρκία -ένα γραμμάριο αλκοόλ δίνει 7 θερμίδες- προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου και νευρικές διαταραχές. Επίσης, αποτελεί **αιτία των περισσότερων αυτοκινητιστικών ατυχημάτων.**

Εικ. 4.9 Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι αιτία των περισσότερων αυτοκινητιστικών ατυχημάτων

Τα κυριότερα αίτια που οδηγούν τους νέους στην κατανάλωση αλκοόλ είναι:

- τα προβλήματα με την οικογένεια
- τα προβλήματα της εφηβείας
- η μη τακτική φοίτηση στο σχολείο
- η ύπαρξη αλκοολικού ατόμου στο στενό περιβάλλον
- η επίδραση των συνομηλίκων
- τα πρότυπα των γονέων και των φίλων
- η διαφήμιση.

Μέτρα πρόληψης:

✓ Να αποφεύγεις το ποτό πριν την οδήγηση.
✓ Να μην πίνεις με κενό στομάχι.
✓ Να μην πίνεις όταν εργάζεσαι.
✓ Να μην καταναλώνεις ποτό μαζί με φάρμακα.
✓ Να μην παρασύρεσαι από τους άλλους.
✓ Να έχεις αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση.

Εικ. 4.10 Δραστηριότητες Αγωγής Υγείας – «Στηρίζομαι στα Πόδια μου» (άμυνα για το κάπνισμα και το αλκοόλ)

Το αλκοόλ πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο γιατί η υπερβολική κατανάλωση οδηγεί σε εθισμό και εξάρτηση.

Ο αλκοολικός δημιουργεί προβλήματα στην υγεία του, στην οικογένειά του, στην εργασία του και στον κοινωνικό του περίγυρο. Για να αποτοξινωθεί χρειάζεται ειδική θεραπεία σε κέντρα αποτοξίνωσης.

Ο αλκοολικός αποτελεί κοινωνικό πρόβλημα και η Πολιτεία αναλαμβάνει μέτρα για την αντιμετώπισή του.

4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα

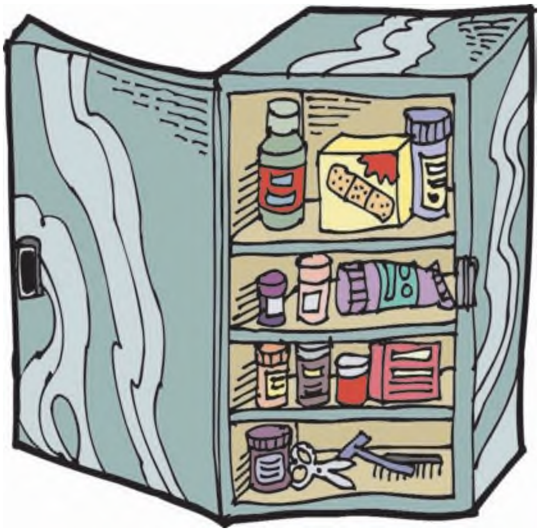
Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να αποκτήσουν γενικές γνώσεις για τα φάρμακα και να ενημερωθούν για την υπεύθυνη και σωστή χρήση τους.*

Λέξεις – κλειδιά: *υπευθυνότητα, αυτοεκτίμηση, αγωγή πρώτων βοηθειών, φάρμακα, φαρμακείο, εξάρτηση, εθισμός*

α. Γενικές γνώσεις για τα φάρμακα

Φάρμακο είναι κάθε χημική ουσία, η οποία παρέχεται σε καθορισμένη ποσότητα και δρα ευεργετικά στον οργανισμό, σταματά τον πόνο, ανακουφίζει από κάθε ενόχληση, θεραπεύει την αρρώστια και συντελεί στην καλή υγεία.

Τα φάρμακα προέρχονται από τα φυτά, τα ζώα και τα ορυκτά. Χωρίζονται σε ομάδες, όπως φάρμακα αντιπυρετικά, αντιβιοτικά, παυσίπονα και, ανάλογα με τη χρήση τους, μπορεί να είναι εσωτερικής χρήσης (σταγόνες, χάπια κ.ά.), εξωτερικής χρήσης (αλοιφές) ή εναίσιμης μορφής.



Εικ. 4.11 Φαρμακείο σπιτιού

β. Αίτια και τρόποι προμήθειας φαρμάκων

Η προμήθεια των φαρμάκων και η λήψη τους για την πρόληψη και θεραπεία της ασθένειας θα πρέπει να γίνεται πάντα με συνταγή και οδηγίες γιατρού. Για κάθε άρρωστο υπάρχει διαφορετική «ασφαλής δοσολογία». Ιδιαίτερη προσοχή απαιτεί η χορήγηση φαρμάκων σε έγκυες γυναίκες, γιατί μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στην υγεία και στην ανάπτυξη του εμβρύου.

Οδηγίες για τον καταναλωτή:

- ✓ Φάρμακα αγοράζουμε από το φαρμακείο σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού.
- ✓ Διαβάζουμε τη σύνθεση του φαρμάκου, τις οδηγίες χρήσης του, την ημερομηνία λήξης, τις παρενέργειες κ.ά.
- ✓ Τηρούμε αυστηρά τη συνιστώμενη από το γιατρό δοσολογία και τον ενημερώνουμε, εάν παρατηρήσουμε αδιαθεσία μετά τη λήψη του φαρμάκου.
- ✓ Τα φάρμακα θα πρέπει να φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά.
- ✓ Όλα τα φάρμακα θα πρέπει να έχουν την έγκριση κυκλοφορίας του Ε.Ο.Φ. (Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων).

γ. *Χώρος και συνθήκες φύλαξης φαρμάκων*

Το φαρμακείο μέσα στο σπίτι θα πρέπει να βρίσκεται σε ασφαλή θέση, σχετικά ψηλά, σε δροσερό μέρος και σε ειδικό ντουλάπι και να γνωρίζουν τη θέση του όλα τα μέλη της οικογένειας. Φαρμακείο θα πρέπει να υπάρχει στο σπίτι, στο σχολείο, στο αυτοκίνητο, στο γυμναστήριο, στους χώρους εργασίας, στους χώρους αναψυχής και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Τι περιέχει το οικιακό φαρμακείο: Στο φαρμακείο του σπιτιού θα πρέπει να υπάρχουν απαραίτητα τα είδη πρώτων βοηθειών, όπως οξυζενέ, ιώδιο, οινόπνευμα, αλοιφή για κάψιμο και αλλεργία, παυσίπονα, αντιπυρετικά φάρμακα, αιμοστατικά, αμμωνία, λευκοπλάστη, αυτοκόλλητοι και απλοί επίδεσμοι, γάντια, θερμόμετρο, ψαλίδι και αποστειρωμένες γάζες.

Οι συνθήκες φύλαξης των φαρμάκων θα πρέπει να πληρούν ορισμένες προδιαγραφές, όπως:
- να βρίσκονται σε δροσερό μέρος, μακριά από εστίες θερμότητας
- να είναι ασφαλισμένα και να έχουν πρόσβαση σε αυτά μόνο τα ενήλικα μέλη της οικογένειας
- να μη φυλάσσονται στο λουτρό, διότι αλλοιώνονται από την υγρασία
- να φυλάσσονται στη συσκευασία τους μαζί με το φυλλάδιο οδηγιών χρήσης.

δ. *Φάρμακα και εθισμός*

Η υπερβολική κατανάλωση ορισμένων φαρμάκων έχει σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία και η συχνή χρήση τους προκαλεί εθισμό και εξάρτηση. Ο **εθισμός**, που είναι η επιθυμία του οργανισμού να λαμβάνει μεγαλύτερες ποσότητες φαρμάκων, ελαττώνει τη δραστικότητά τους. Η εξάρτηση είναι συνήθεια και δεν μπορεί να διακοπεί εύκολα. Η **εξάρτηση** οδηγεί το άτομο στον εθισμό και μπορεί να οδηγήσει σε δηλητηρίαση ή ακόμα και στο θάνατο. Τέτοιου είδους φάρμακα είναι τα ηρεμιστικά, τα υπνωτικά, τα αναισθητικά κ.ά.

Παρά την ευεργετική δράση των φαρμάκων στην υγεία μας, η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με μέτρο.

4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να ενημερωθούν σε θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης ατυχημάτων.*
- *Να αναπτύξουν αυτοαντίληψη και κατάλληλη συμπεριφορά για τους κινδύνους που διατρέχουν στο σπίτι, στο σχολείο και στους δημόσιους χώρους.*

Λέξεις – κλειδιά: *αυτοπεποίθηση, ασφάλεια, ατυχήματα, πτώσεις, πνιγμονές, πνιγμοί, αμέλεια, απροσεξία*

Το σπίτι, το ασφαλέστερο καταφύγιο του ανθρώπου, θα πρέπει να είναι ευχάριστο, καθαρό, υγιεινό και ασφαλές από κάθε κίνδυνο για όλα τα μέλη της οικογένειας. Συχνά όμως συμβαίνουν ατυχήματα όχι μόνο στο σπίτι αλλά και σε δημόσιους χώρους. Τα ατυχήματα, σύμφωνα με την Π.Ο.Υ., είναι η πρώτη αιτία θανάτων και τραυματισμών των νέων, ηλικίας έως 25 ετών. Τα ατυχήματα διακρίνονται σε οικιακά, εργασιακά, αθλητικά, τροχαία κ.ά.

Τα αίτια των περισσότερων ατυχημάτων είναι η απροσεξία, η αμέλεια, η απειρία, η άγνοια, η έλλειψη επίβλεψης των παιδιών κ.ά. Στα οικιακά ατυχήματα περιλαμβάνονται οι δηλητηριάσεις, τα εγκαύματα, η ηλεκτροπληξία, η πυρκαγιά, οι τραυματισμοί, οι πτώσεις και τα δαγκώματα από κατοικίδια ζώα ή ερπετά.

α. *Δηλητηριάσεις και πρόληψη*

Κάθε χρόνο συμβαίνουν εκατοντάδες δηλητηριάσεις στο σπίτι με θύματα παιδιά και εφήβους. Η οικογένεια και το σχολείο θα πρέπει να λαμβάνουν ορισμένα μέτρα πριν συμβεί το ατύχημα, όπως:

✓ Να αναγράφεται σε κάθε συσκευασία το περιεχόμενό της.

✓ Όλα τα απορρυπαντικά, γεωργικά φάρμακα, χρώματα, καλλυντικά, βαφές μαλλιών κ.ά. να φυλάσσονται κλειδωμένα σε ειδικό ντουλάπι και σε ασφαλές μέρος, μακριά από τα παιδιά.

✓ Να διαβάζονται προσεκτικά οι οδηγίες χρήσης του κάθε υλικού.

✓ Τα επικίνδυνα υλικά να παραμένουν στην αρχική συσκευασία τους.

Τα δηλητήρια δρουν άμεσα στον οργανισμό μέσω του κυκλοφοριακού συστήματος και επιδρούν στο νευρικό σύστημα, ανάλογα με το περιεχόμενό τους. Σε περιπτώσεις δηλητηρίασης είναι αναγκαία η άμεση βοήθεια και η κλήση του κέντρου δηλητηριάσεων.

β. *Πρόληψη παιδικών ατυχημάτων*

Τα παιδικά ατυχήματα περιλαμβάνουν τους τραυματισμούς και τα κατάγματα από πτώσεις, τα τροχαία και τα αθλητικά ατυχήματα. Στην Ελλάδα, τα περισσότερα παιδιά μέχρι την ηλικία των 14 ετών παθαίνουν ατυχήματα στο χώρο του σχολείου. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν έντονη κινητικότητα, χωρίς να κατανοούν τον κίνδυνο. Πολλά ατυχήματα μπορούν να αποφευχθούν, όταν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί λαμβάνουν υπεύθυνα μέτρα πρόληψης. Οι γονείς θα πρέπει να ελέγχουν τις ηλεκτρικές συσκευές, τις υδραυλικές εγκαταστάσεις, τα δάπεδα, τους χώρους αποθήκευσης στο σπίτι κ.ά. Οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι μαθητές θα πρέπει να επιμορφώνονται και να συμμετέχουν σε προγράμματα πρόληψης ατυχημάτων. Η συστηματική διακριτική επίβλεψη των παιδιών στον ελεύθερο χρόνο τους είναι απαραίτητη.

γ. Εγκαύματα και πρόληψη

Τα εγκαύματα είναι κακώσεις των ιστών του σώματος που δημιουργούν πληγές. Τα αίτια που προκαλούν τα εγκαύματα είναι κυρίως τα βραστά υγρά και η φωτιά, οι χημικές ουσίες (καυστικές ουσίες), τα θερμαντικά σώματα, οι σόμπες πετρελαίου και υγραερίου, η ηλεκτροπληξία, η πολύωρη έκθεση στον ήλιο και η ραδιενέργεια.

Εικ. 4.12 Οι χειρολαβές στα διάφορα σκεύη της κουζίνας πρέπει να είναι πάντοτε προς τα μέσα

Οδηγίες πρόληψης εγκαυμάτων

✓ Διαρκής ενημέρωση.
✓ Προσοχή στους διακόπτες με βρεγμένα χέρια.
✓ Προσοχή στις εστίες της κουζίνας.
✓ Οι χειρολαβές στα διάφορα σκεύη της κουζίνας να είναι πάντοτε προς τα μέσα.
✓ Προσοχή στις φιάλες υγραερίου, στα θερμαντικά σώματα, στα δυναμιτάκια και στις φωτοβολίδες.
✓ Ύπαρξη πυροσβεστήρα, όπου χρειάζεται.

δ. Πτώσεις και κατάγματα

Το σπίτι είναι ένας χώρος όπου συμβαίνουν πολλοί τραυματισμοί, συνήθως από απροσεξία και αμέλεια. Τα τραύματα από πτώσεις και κατάγματα είναι πολύ επικίνδυνα σε όλες τις ηλικίες, αλλά κυρίως στα παιδιά και στα ηλικιωμένα άτομα.

Τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί μπορεί να οφείλονται στον ανεπαρκή φωτισμό, στην τοποθέτηση διάφορων αντικειμένων και σκευών σε μεγάλο ύψος, στα γλιστερά πατώματα, στα μικρά χαλιά, στα καλώδια στο δάπεδο, στα μικροέπιπλα, στα κακής κατασκευής κάγκελα του σπιτιού.

Ατυχήματα στο σχολείο και στο δρόμο συμβαίνουν πολλά, κυρίως λόγω της απροσεξίας των μαθητών στις αίθουσες και στον προαύλιο χώρο του σχολείου, όπως το τρέξιμο στις σκάλες, στην έξοδο και στο δρόμο. Άλλες αιτίες των ατυχημάτων αυτών είναι η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των νέων, οι δύσκολες διαβάσεις για τους πεζούς, το απότομο φρενάρισμα και ξεκίνημα των λεωφορείων και των αυτοκινήτων, η κακή σήμανση και ο κακός φωτισμός των δρόμων.

Η πρόληψη των ατυχημάτων στο σπίτι, στο δρόμο και στο σχολείο απαιτεί την κατάλληλη αγωγή των παιδιών από τους γονείς, το σχολείο και τους φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Μέτρα προφύλαξης

✓ Να τοποθετούνται κάγκελα (ειδικές προεκτάσεις) για την προφύλαξη των μικρών παιδιών.
✓ Να αποφεύγονται γλάστρες σε βεράντες που συχνάζουν μικρά παιδιά.
✓ Τα δωμάτια να είναι άνετα, χωρίς περιττά είδη και αντικείμενα.
✓ Να υπάρχουν ειδικά πατάκια στο λουτρό.
✓ Να ασφαλίζονται οι διάφορες οικιακές συσκευές.
✓ Τα παιδιά να μην επιτηρούνται από ηλικιωμένους με προβλήματα υγείας.
✓ Να αποφεύγεται το νερό στα δάπεδα της κουζίνας και του μπάνιου.

ε. Πνιγμός και πρόληψη

Διακρίνουμε δυο είδη πνιγμών: την **πνιγμονή**, που είναι η απόφραξη των αεροφόρων οδών (φάρυγγα και λάρυγγα) με ξένο σώμα, στερεό φαγητό κ.ά., και τον **πνιγμό**, που μπορεί να συμβεί στη θάλασσα ή σε πισίνα με την εισροή νερού στις αεροφόρους οδούς. Οι πνιγμονές και οι πνιγμοί μπορεί να οφείλονται σε παθολογικά αίτια, σε απροσεξία ή σε απρόβλεπτο ατύχημα.

Μέτρα πρόληψης πνιγμού:

✓ Να γνωρίζουμε κολύμπι και να μην κολυμπάμε προτού συμπληρωθούν τρεις ώρες από το τελευταίο γεύμα.
✓ Να αποφεύγουμε τα επικίνδυνα παιχνίδια στη θάλασσα.
✓ Να αποφεύγουμε το κολύμπι στα λιμάνια και κοντά σε πλεούμενα.
✓ Να μην διανύουμε μεγάλες αποστάσεις κολύμβησης. Σε περίπτωση κινδύνου να ζητάμε βοήθεια.
✓ Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να επιτηρούνται από έναν εκπαιδευμένο ενήλικα.

Εικ. 4.13 Το κολύμπι στην πισίνα, όπως και στη θάλασσα, απαιτεί προσοχή

στ. Δαγκώματα

Στη χώρα μας κάθε χρόνο συμβαίνουν πολλά ατυχήματα από δαγκώματα που προέρχονται από κατοικίδια ζώα και ερπετά, καθώς και κεντρίσματα και τσιμπήματα από έντομα.

Ειδικότερα, παρατηρείται αύξηση κρουσμάτων από δαγκώματα κατοικίδιων ζώων και φιδιών σε αγροτικές κυρίως περιοχές, που είναι συνδεδεμένες με αγροτικές δραστηριότητες.

Στη χώρα μας δηλητηριώδη φίδια είναι συνήθως η οχιά και ο αστρίτης. Το δάγκωμα της οχιάς προκαλεί έντονο πόνο, πρήξιμο και μπορεί να αποβεί θανατηφόρο.

Εικ. 4.14 Τους καλοκαιρινούς κυρίως μήνες παρατηρείται αύξηση τσιμπημάτων από έντομα

Απλές πρώτες βοήθειες που πρέπει να γνωρίζει ο καθένας:

✓ Δέσιμο πάνω από το σημείο του δαγκώματος, όχι περισσότερο από 10 λεπτά.
✓ Βοήθεια με αντισηπτική ουσία, όπως κόκκινο ιώδιο, αντιβιοτική αλοιφή, αποστειρωμένη γάζα κ.ά.
✓ Επιβάλλεται αντιτετανικός και αντιλυσσικός ορός σε ιατρείο ή νοσοκομείο.
✓ Άμεση μεταφορά στο πλησιέστερο νοσοκομείο ή ιατρείο.

4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή Αγωγή

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- *Να ενημερωθούν για τη σημασία της Κυκλοφοριακής Αγωγής και του ρόλου του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ).*
- *Να συνειδητοποιήσουν τα μέτρα πρόληψης των τροχαίων ατυχημάτων.*

Λέξεις – κλειδιά: *αυτοπεποίθηση, ευαισθητοποίηση, ασφάλεια, αμέλεια, απροσεξία, πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής, ζώνη ασφαλείας, σήματα, Κ.Ο.Κ., κράνος*

α. Αγωγή των νέων με σκοπό την πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων

Εικ. 4.15 Ζώνη ασφαλείας εκτός από τον οδηγό θα πρέπει να φορούν και οι συνεπιβάτες στα πίσω καθίσματα

Τα ατυχήματα είναι η κυριότερη αιτία θανάτου, συνήθως σε άτομα ηλικίας έως 45 ετών. Καθημερινά διαπιστώνεται ότι πολλοί άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους σε κάποιο ατύχημα, είτε τροχαίο, είτε αεροπορικό, είτε σιδηροδρομικό, είτε θαλάσσιο.

Η ζώνη ασφαλείας είναι το σπουδαιότερο μέσο για την πρόληψη των ατυχημάτων. Ζώνη ασφαλείας θα πρέπει να φορά τόσο ο οδηγός όσο και ο συνοδηγός, αλλά και οι συνεπιβάτες στα πίσω καθίσματα.

Σύμφωνα με στατιστικές μελέτες, στα κράτη όπου εφαρμόζεται η χρήση των ζωνών ασφαλείας τα ατυχήματα έχουν μειωθεί κατά 25%. Σήμερα τα σύγχρονα αυτοκίνητα διαθέτουν και αερόσακο για λόγους ασφαλείας.

Σύμφωνα με μελέτες, οι αιτίες που προκαλούν τα τροχαία ατυχήματα είναι: η υπερβολική ταχύτητα, η κατανάλωση αλκοόλ, η κούραση των οδηγών, η απροσεξία των πεζών, η παράβαση του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.), οι αφύλακτες διαβάσεις και το κακό οδικό δίκτυο, η κακή σήμανση, η μη χρήση ζώνης, η έλλειψη αερόσακου και η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των νέων.

Εικ. 4.16 Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Ο Δεκάλογος του καλού οδηγού

1. Φοράει ζώνη ασφαλείας και κράνος.
2. Ελέγχει και προσέχει την ταχύτητα.
3. Δεν καταναλώνει αλκοόλ.
4. Δε συνομιλεί στο κινητό τηλέφωνο.
5. Δεν αποσπά την προσοχή του και δε συζητά με τους συνεπιβάτες του.
6. Προσέχει τους πεζούς.
7. Βάζει τα παιδιά στο πίσω κάθισμα.
8. Προσέχει τα σήματα και τις οδηγίες των τροχονόμων.
9. Έχει πάντα μαζί του την άδεια οδήγησης.
10. Ελέγχει τακτικά την κατάσταση του αυτοκινήτου.

Κανόνες που πρέπει να ακολουθούν οι πεζοί για την πρόληψη των ατυχημάτων:

✓ Ακολουθούμε τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας.
✓ Βαδίζουμε στο πεζοδρόμιο.
✓ Διασχίζουμε τις διαβάσεις προσεκτικά.
✓ Κατά τις βραδινές ώρες φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα και έχουμε μαζί μας φακό.

Τρία ενδεικτικά δικαιώματα του πεζού από τον Ευρωπαϊκό Χάρτη Δικαιωμάτων

✓ Τα άτομα με ειδικές ανάγκες δικαιούνται ειδικά μέτρα για να αναπτύσσουν την κινητικότητά τους, την κριτική τους σκέψη κ.ά.
✓ Ο πεζός έχει δικαίωμα να ζει σε ένα υγιές περιβάλλον το οποίο θα του εξασφαλίζει σωματική και ψυχική υγεία.
✓ Ο πεζός έχει δικαίωμα να ζει σε αστικά κέντρα που διαθέτουν υποδομή γι' αυτόν.

β. *Σωστή Κυκλοφοριακή Αγωγή – Σύμβολα και Σήματα*

Στη σημερινή εποχή, τα παιδιά από τη μικρή ηλικία θα πρέπει να μαθαίνουν τη σημασία της κυκλοφοριακής αγωγής και το ρόλο του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) για την πρόληψη των ατυχημάτων. Σωστή Κυκλοφοριακή Αγωγή σημαίνει ευαισθητοποίηση, συνειδητοποίηση και εφαρμογή των σημάτων, των συμβόλων και των κανόνων του Κ.Ο.Κ.

Εικ. 4.17 Τα σήματα με κόκκινο κύκλο είναι απαγορευτικά, ενώ τα σήματα με τριγωνική μορφή αναγγέλλουν κίνδυνο

γ. *Εντοπισμός επικίνδυνων σημείων και μέτρα αντιμετώπισης*

Ο εντοπισμός και η καταγραφή των επικίνδυνων σημείων σε κάθε περιοχή και ιδιαίτερα στις αφύλακτες διαβάσεις και κοντά στους εθνικούς δρόμους συμβάλλουν στη μείωση των ατυχημάτων. Για τη μείωση των ατυχημάτων θα πρέπει να γίνεται συντήρηση των δρόμων, δημιουργία πεζοδρομίων και ενημέρωση όλων των κατοίκων από τη δημοτική αρχή για ενεργοποίηση και συμμετοχή σε δραστηριότητες με έμφαση στον πεζό, τον επιβάτη και τον οδηγό δικύκλου. Επίσης, οι επισκέψεις σε πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής είναι απαραίτητες.

Ακόμα θα πρέπει να τηρούνται οι κανόνες οδικής κυκλοφορίας, να στηριζόμαστε πάντα από τις χειρολαβές και να μη βγάζουμε το κεφάλι μας έξω από το μεταφορικό μέσο (τρόλεϊ, λεωφορείο, τρένο κ.ά.).

Η επιμόρφωση και η συνεργασία των γονέων, των καθηγητών και των μαθητών με το Δήμο, την Τροχαία και άλλους φορείς είναι πολύ σημαντική και απαραίτητη.

δ. *Νέοι και μοτοσικλέτες*

Στη χώρα μας συμβαίνουν πολλά ατυχήματα σε παιδιά, εφήβους και νέους που οδηγούν μοτοσικλέτες και μοτοποδήλατα (δίκυκλα). Τα δίκυκλα είναι επικίνδυνα, διότι ο οδηγός είναι περισσότερο εκτεθειμένος στον κίνδυνο. Οι νέοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά την οδήγηση δικύκλων και να τηρούν αυστηρά τα σήματα οδικής κυκλοφορίας.

Για τη μείωση των κινδύνων και των ατυχημάτων με τη χρήση κυρίως μοτοσικλετών μεγάλου κυβισμού θα πρέπει να λαμβάνονται μέτρα και να τηρείται ο δεκάλογος των οδηγών.

Οδηγίες για μοτοσικλετιστές:

✓ Να φορούν, τόσο οι ίδιοι όσο και οι συνεπιβάτες τους, κράνος, άνετα παπούτσια και δερμάτινα ενδύματα, που προστατεύουν σε περίπτωση ατυχήματος.
✓ Να ελέγχουν σε τακτά χρονικά διαστήματα την ημερομηνία λήξης του κράνους.
✓ Να είναι προσεκτικοί και να έχουν πάντα την άδεια οδήγησης.
✓ Να προσέχουν τους οδηγούς των αυτοκινήτων, τις λακκούβες των δρόμων, να αποφεύγουν τη μεγάλη ταχύτητα και να εφαρμόζουν τον Κ.Ο.Κ.
✓ Να προσέχουν τις στροφές των δρόμων, τις στάσεις των λεωφορείων και τους φωτεινούς σηματοδότες.
✓ Να ασκούνται στα πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής.
✓ Να μην κάνουν άστοχες ακροβατικές κινήσεις (π.χ. «σούζες») οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε ατυχήματα.

Εικ. 4.18 Απαραίτητο εφόδιο για την οδήγηση μοτοσικλέτας είναι το κράνος

Οδηγίες για ποδηλάτες:

✓ Να φορούν ειδικά κράνη.
✓ Να γνωρίζουν τη νομοθεσία για τα ποδήλατα και να την εφαρμόζουν.
✓ Να κάνουν σωστά νοήματα με τα χέρια.
✓ Τα παιδιά θα πρέπει να προστατεύουν τα πόδια τους φορώντας επιγονατίδες.

Εικ. 4.19 Για να χαιρόμαστε τα οφέλη της ποδηλασίας πρέπει να είμαστε κατάλληλα εξοπλισμένοι

ⓘ *Ανακεφαλαίωση*

Στην ενότητα της Αγωγής Υγείας αναπτύχθηκαν τα σπουδαιότερα θέματα που αφορούν τις αρχές της ατομικής υγιεινής για τη βελτίωση και προαγωγή της υγείας, σύμφωνα με τον ορισμό της Π.Ο.Υ. Τονίστηκε η σημασία της καθαριότητας του σώματος, των μαλλιών, των επιμέρους οργάνων του σώματος και των ενδυμάτων στην υγεία του ανθρώπου. Επισημάνθηκαν οι καλές συνήθειες που θα πρέπει να καλλιεργούνται από μικρή ηλικία, καθώς και η σημασία της φροντίδας της στοματικής υγείας, η αποφυγή του καπνίσματος και του οινοπνεύματος και οι βλαβερές συνέπειές τους. Αναφέρθηκε η έννοια των φαρμάκων, οι τρόποι προμήθειάς τους, η σωστή χρήση τους και οι θετικές αλλά και οι αρνητικές επιδράσεις τους στον οργανισμό.

Παράλληλα, τονίστηκε η σημασία του Κ.Ο.Κ., δόθηκαν βασικοί κανόνες για υπεύθυνη συμπεριφορά και για σωστή οδήγηση, σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές, και επισημάνθηκε ο ρόλος των γονέων, των εκπαιδευτικών και των φορέων στην πρόληψη των ατυχημάτων.

Τα θέματα Αγωγής Υγείας και Κυκλοφοριακής Αγωγής παρουσιάζονται με ιδιαίτερες παιδαγωγικές μεθόδους και τεχνικές, εντός και εκτός του σχολείου, και έχουν στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων, αυτοπεποίθησης, κριτικής σκέψης, ευρηματικότητας και πρωτοβουλιών για σωστές καθημερινές συνήθειες από τη μικρή ηλικία, καθώς και τη μετάδοση θετικών μηνυμάτων.

5. ΚΑΤΟΙΚΙΑ

5.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να κατανοήσουν τη σημασία της κατοικίας στη ζωή του ανθρώπου.*

Λέξεις – κλειδιά: *κατοικία, υγεία, βασικές λειτουργίες, οικογένεια, προσωπικότητα, κοινωνία, οικονομία, πολιτισμός*

Με τη λέξη **κατοικία** εννοούμε το χώρο, είτε φυσικό καταφύγιο είτε οικοδόμημα, όπου μένει ο άνθρωπος, μόνιμα ή προσωρινά. Πρωταρχικός λόγος δημιουργίας της κατοικίας ήταν η προστασία του ανθρώπου από τις άσχημες καιρικές συνθήκες και από διάφορους κινδύνους που προκαλούσαν τα ζώα ή οι άλλοι άνθρωποι. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, η κατοικία απέκτησε μεγάλη σημασία στη ζωή του ανθρώπου, γιατί συνδέθηκε στενά με τον ψυχικό κόσμο του, με την οικογενειακή και την κοινωνική ζωή του και αποτέλεσε έκφραση του πολιτισμού του.

Εικ. 5.1 Κατοικία

Κύριος σκοπός της κατοικίας είναι να προφυλάσσει τη ζωή και την υγεία του ανθρώπου. Γι' αυτό το σπίτι πρέπει να κτίζεται με γερά και συγχρόνως αβλαβή για την υγεία υλικά (οικολογικά) και να είναι ευάερο και ευήλιο. Στο χώρο της κατοικίας εξυπηρετούνται πέντε **βασικές λειτουργίες** που ανταποκρίνονται σε αντίστοιχες ανθρώπινες ανάγκες: η θέρμανση, η τροφή, η εργασία, ο ύπνος και η ατομική υγιεινή. Βέβαια, στις μέρες μας η τεχνολογική εξέλιξη και ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχουν επιφέρει πολλές αλλαγές. Εκείνο, πάντως, που δεν έχει μεταβληθεί είναι η επιθυμία του ανθρώπου να εξασφαλίζει στο σπίτι του την απαραίτητη ηρεμία και άνεση που χρειάζεται. Μόνο τότε μπορεί να νιώσει ασφαλής και να αισθανθεί το χώρο δικό του.

Η κατοικία δεν έχει πάψει να συνδέεται κυρίως με την **οικογένεια** και να αποτελεί χώρο αγάπης και συντροφικότητας, αλλά και συγκρούσεων και αντιθέσεων μεταξύ των μελών της.

Στο σπίτι, εξάλλου, διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό η **προσωπικότητα** του ανθρώπου. Εκεί διαπλάθεται ο χαρακτήρας τα πρώτα χρόνια της ζωής του και εκεί μαθαίνει να ζει μαζί με άλλους, όχι μόνο με μέλη της οικογένειας, αλλά και με ξένους, επισκέπτες ή φιλοξενούμενους.

Εικ. 5.2 Σκηνή οικογενειακής ζωής μέσα σε σπίτι (Γ. Ιακωβίδης, Τα πρώτα βήματα)

Η κατοικία μπορεί να φανερώνει, εξάλλου, την **κοινωνική τάξη** και την οικονομική κατάσταση των ενοίκων της. Γι' αυτό, χρησιμεύει σε ορισμένους και ως μέσο κοινωνικής προβολής. Αποτελεί, επίσης, αντικείμενο οικονομικής συναλλαγής, δηλαδή πουλιέται, αγοράζεται ή νοικιάζεται. Η αγορά, η κατασκευή, ο εξοπλισμός και η διακόσμηση της κατοικίας αποτελούν πολύ ζωτικούς κλάδους της οικονομικής ζωής. Είναι γεγονός, επίσης, ότι οι δαπάνες για την απόκτηση ή την ενοικίαση μιας κατοικίας, τον εξοπλισμό και τη συντήρησή της αποτελούν σημαντικότατα οικονομικά βάρη για τον άνθρωπο και πρωταρχική φροντίδα κάθε οικογένειας. Η κατοικία, λοιπόν, έχει οικονομική και κοινωνική διάσταση.

Μια άλλη διάσταση της κατοικίας είναι η **πολιτισμική**. Η αρχιτεκτονική και η διακόσμηση κάθε σπιτιού εκφράζουν την αισθητική του τόπου και της εποχής που κτίστηκε, των κατασκευαστών και των ενοίκων του. Έτσι, υπάρχουν σπίτια που ξεχωρίζουν για την ομορφιά τους και αποτελούν έργα τέχνης. Τα περισσότερα από αυτά είναι παλαιά. Αυτό συμβαίνει, επειδή στο παρελθόν οι άνθρωποι έδιναν ιδιαίτερη σημασία στην ομορφιά του σπιτιού τους και η κατοικία δεν αντιμετωπιζόταν ως εμπόρευμα. Υπάρχουν, όμως, και σπίτια ακαλαίσθητα. Αυτό συμβαίνει κυρίως σε πολλά από τα σπίτια που χτίστηκαν στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα από κατασκευαστές οι οποίοι είχαν ως μοναδικό στόχο τους το κέρδος. **Γενικά, η κατοικία, ως κύτταρο της πόλης ή του χωριού, αποτελεί δείγμα του πολιτισμού ενός τόπου.**

5.2 Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
➥ *Να γνωρίσουν την παγκόσμια πολιτισμική κληρονομιά στον τομέα της κατοικίας.*

Λέξεις – κλειδιά: *κατοικία, ιστορία, εξέλιξη, τεχνολογία*

α. Η κατοικία κατά τους προϊστορικούς χρόνους

Εικ. 5.3 Νεολιθικός οικισμός στο Σέσκλο Μαγνησίας

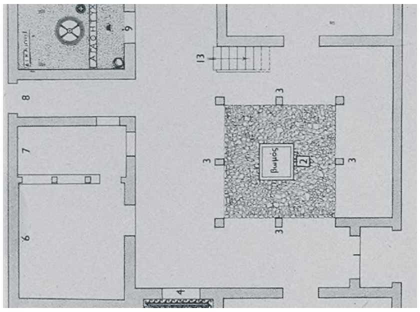
Στην **Παλαιολιθική εποχή** (600.000-9/8.000 π.Χ.) οι άνθρωποι ζούσαν από το κυνήγι και γι' αυτό ήταν αναγκασμένοι να ακολουθούν τα ζώα στις μετακινήσεις τους. Συνήθως κατέφευγαν προσωρινά σε σπήλαια ή σε πρόχειρες καλύβες που έφτιαχναν από κλαδιά. Οι καλύβες αυτές αποτελούν την αρχαιότερη κατασκευή ανθρώπινης κατοικίας. Στη **Νεολιθική εποχή** (9/8.000-3.000 π.Χ.) δημιουργήθηκαν οι πρώτοι μόνιμοι οικισμοί, ως αποτέλεσμα της γενικότερης μεταβολής του τρόπου ζωής των ανθρώπων, οι οποίοι έγιναν γεωργοί και κτηνοτρόφοι. Οι νεολιθικοί οικισμοί ήταν συχνά οχυρωμένοι και αποτελούνταν από σπίτια κυκλικά ή ορθογώνια με ένα ή δύο δωμάτια, μικρά παράθυρα και εστία.

β. Η κατοικία στη Μεσοποταμία και Αίγυπτο

Οι πρώτες πόλεις σχηματίστηκαν στη **Μεσοποταμία** και στην Αίγυπτο την Εποχή του Χαλκού (3.000-1.200 π.Χ.). Τα σπίτια στη Μεσοποταμία ήταν συνήθως διώροφα, με εσωτερική αυλή (*αίθριο*), άλλοτε στεγασμένη και άλλοτε όχι. Τα σπίτια των πλουσίων είχαν και δευτερεύουσες αυλές, ιδιωτικά ιερά, λουτρά με αποχέτευση και δωμάτια υποδοχής.

Στην **Αίγυπτο**, οι φτωχοί κατοικούσαν σε απλά πήλινα ορθογώνια σπίτια. Οι κατοικίες των πλουσίων ήταν ισόγειες και πολύ ευρύχωρες. Διέθεταν και χώρους υγιεινής, καθώς και δωμάτια για τους δούλους.

γ. Η κατοικία στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη



Εικ. 5.4. Αρχαία ελληνική κατοικία (Όλυνθος)

Οι κατοικίες στην **αρχαία Ελλάδα** (12ος-1ος αι. π.Χ.) ήταν ορθογώνιες, με δωμάτια γύρω από μια ακάλυπτη εσωτερική αυλή (*αίθριο*) που αποτελούσε και την κύρια πηγή για το φωτισμό και αερισμό των χώρων. Το ισόγειο περιλάμβανε τον *ανδρώνα* (δωμάτιο όπου τελούνταν τα συ-

μπόσια), το καθημερινό, την τραπεζαρία, την κουζίνα, το λουτρό και ένα κελάρι. Τα υπνοδωμάτια, ο γυναικωνίτης και τα δωμάτια των δούλων βρίσκονταν στον πάνω όροφο. Τα θεμέλια ήταν λίθινα και οι τοίχοι από πηλό και ξύλο, ενώ οι στέγες σκεπάζονταν με κεραμίδια. Γενικά, τα σπίτια ήταν απλά, χωρίς ιδιαίτερη πολυτέλεια, σύμφωνα με το λιτό τρόπο ζωής των αρχαίων Ελλήνων.

Οι **Ρωμαίοι** (6ος αι. π.Χ.-5ος αι. μ.Χ.) κατοικούσαν σε τριών ειδών σπίτια: μονοκατοικίες, επαύλεις και πολυώροφα κτίρια. Οι μονοκατοικίες προορίζονταν για την αστική τάξη και έμοιαζαν με τα ελληνικά σπίτια, με τη διαφορά ότι διέθεταν κλειστό αίθριο, εξαιτίας του ψυχρότερου κλίματος. Οι επαύλεις ήταν πολυτελέστατες κατοικίες πλουσίων. Τέλος, τα πολυώροφα κτίρια ήταν οι πρώτες πολυκατοικίες στην ιστορία και προορίζονταν για τα μεσαία και κατώτερα κοινωνικά στρώματα.

Εικ. 5.5 Βυζαντινό αρχοντικό με πύργο στο Μυστρά

δ. Η κατοικία στο Βυζάντιο

Την εποχή του **Βυζαντίου** (4ος-15ος αι. μ.Χ.), για λόγους προφύλαξης από τις εχθρικές επιδρομές, τα σπίτια κτίζονταν μέσα σε οχυρωμένους οικισμούς (κάστρα), όπου ο χώρος ήταν περιορισμένος. Έτσι ήταν συνήθως πολύ απλά διώροφα. Τα αρχοντικά όμως είχαν συχνά και έναν πύργο για λόγους προστασίας. Στην Κωνσταντινούπολη υπήρχαν και πολυτελέστατες κατοικίες.

ε. Η κατοικία στη Δύση κατά το Μεσαίωνα

Στα χρόνια του **Μεσαίωνα** στη Δυτική Ευρώπη (5ος-15ος αι. μ.Χ.), οι αριστοκράτες ζούσαν στην ύπαιθρο, σε οχυρωμένες κατοικίες. Κάθε κατοικία αποτελούνταν από έναν τριώροφο πέτρινο πύργο όπου ζούσε ο άρχοντας, και διάφορους βοηθητικούς χώρους που βρίσκονταν σε μια αυλή περιφραγμένη με πέτρινο τείχος.

Οι χωρικοί κατοικούσαν σε απλές φτωχικές καλύβες. Αστικές κατοικίες άρχισαν να δημιουργούνται μετά το 1000 μ.Χ., όταν άρχισαν να σχηματίζονται οι πρώτες πόλεις. Τα σπίτια αυτά, συνήθως ξύλινα, ήταν διώροφα ή τριώροφα.

Εικ. 5.6 Μεσαιωνικός πύργος (Τουρ ντε Σεζάρ, Γαλλία)

στ. Η κατοικία στους νεότερους χρόνους

Την εποχή της **Αναγέννησης** (15ος-16ος αι. μ.Χ.), δημιουργήθηκαν δύο τύποι κατοικίας που επέζησαν επί αιώνες στην Ευρώπη, το *μέγαρο και η έπαυλη.* Κάθε μέγαρο καταλάμβανε ένα ολόκληρο οικοδομικό τετράγωνο. Είχε εσωτερική αυλή με κιονοστοιχίες, ακολουθώντας την ελληνορωμαϊκή αρχιτεκτονική και συνήθως ήταν τριώροφο και πέτρινο. Οι επαύλεις ήταν μεγαλοπρεπή κτίρια που κτίζονταν στην εξοχή.

Εικ. 5.7 Αναγεννησιακό Μέγαρο (Παλάτσο Στρότσι, Ιταλία)

Κατά το **17ο αιώνα,** εποχή του ρυθμού Μπαρόκ, οι αρχοντικές κατοικίες στολίζονταν με πλούσια διακόσμηση και είχαν πολλά μικρά δωμάτια. Κατά το **18ο αιώνα** το κίνημα του Νεοκλασικισμού, που εμπνεόταν από την ελληνορωμαϊκή τέχνη, επηρέασε πολύ την κατοικία. ΄Ετσι, η διαρρύθμιση και η διακόσμηση των σπιτιών έγιναν πιο απλές. Κατά το **19ο αιώνα**, η Βιομηχανική Επανάσταση επέδρασε στον τομέα της κατοικίας. Κυριαρχούσαν τα μεγάλα αστικά σπίτια, με πολυτέλεια και ανέσεις που άρχισε να προσφέρει η τεχνολογία. Συγχρόνως άρχισαν να κτίζονται και πολυκατοικίες, για να στεγαστεί ο μεγάλος αριθμός των εργατών.

Ωστόσο, οι μεγαλύτερες αλλαγές συνέβησαν κατά τον **20ό αιώνα**. Η αύξηση των μεγαλουπόλεων, η μεγάλη τεχνολογική πρόοδος και η χρήση νέων υλικών οικοδομής, κυρίως του *μπετόν-αρμέ*, άλλαξαν ριζικά την κατοικία. Επικράτησαν οι πολυκατοικίες, σχεδόν ομοιόμορφες, με διαμερίσματα-κουτιά. Αυτά πρόσφεραν ανέσεις, αλλά ήταν σχεδιασμένα χωρίς ενδιαφέρον για την ομορφιά του χώρου και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Από τα τέλη του αιώνα όμως άρχισε να γίνεται προσπάθεια ώστε να κτίζονται κατοικίες που να έχουν καλύτερη σύνδεση με το περιβάλλον και με τον άνθρωπο.

Εικ. 5.8 Σπίτι του 19ου αιώνα (Οικία Σλήμαν, Αθήνα)

5.3 Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- *Να γνωρίσουν τη σπουδαιότητα της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας και τη σημασία της διατήρησής της.*

Λέξεις – κλειδιά: *κατοικία, ιστορία, παράδοση, πολιτισμός*

α. Κύρια χαρακτηριστικά και τυπολογία της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας

Ελληνική παραδοσιακή κατοικία ονομάζουμε το σύνολο των κατοικιών που κτίστηκαν μετά την Άλωση της Κωνσταντινούπολης από τους Τούρκους (1453) μέχρι τις πρώτες δεκαετίες μετά την ίδρυση του νεοελληνικού κράτους (1830). Η μεγάλη ανάπτυξη της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας σημειώθηκε ωστόσο στους δύο τελευταίους αιώνες της ξένης κυριαρχίας και συμβαδίζει με τη γενικότερη οικονομική και πολιτισμική ακμή του ελληνισμού την εποχή αυτή.

Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να διακρίνουμε δύο βασικές κατηγορίες ελληνικών παραδοσιακών σπιτιών: *τα νησιώτικα και τα σπίτια της ηπειρωτικής Ελλάδας*. Ανάλογα με την κοινωνική τάξη των κατοίκων τους, διακρίνονται με τη σειρά τους, σε *λαϊκά*, σε *μεσαία* (*νοικοκυρόσπιτα*) και σε *αρχοντικά*.

Ο πιο απλός τύπος νησιώτικου σπιτιού είναι το *μονόσπιτο*, που αποτελείται από ένα μικρό μακρόστενο πέτρινο δωμάτιο με επίπεδη στέγη από χώμα (*δώμα*). Το *μονόσπιτο* περιλαμβάνει όλες τις λειτουργίες ενός σπιτιού. Πρώτο σημαντικό στοιχείο του είναι ο *σοφάς* ή *κρέβατος*, μια ξύλινη κατασκευή, λίγο πιο ψηλά από το δάπεδο, όπου πάνω της οι άνθρωποι έστρωναν για να κοιμηθούν, ενώ από κάτω αποθήκευαν διάφορα αγαθά. Δεύτερο στοιχείο αποτελεί το τζάκι, που χρησίμευε για θέρμανση και για μαγείρεμα.

Εικ. 5.9 Εσωτερικό νησιώτικου σπιτιού: ο σοφάς (Όθος, Κάρπαθος)

Πιο εξελιγμένος τύπος είναι το διώροφο, κατοικία για τη μεσαία τάξη. Πρόκειται για ορθογώνιο σπίτι, όπου στο ισόγειο (*κατώι*) βρίσκονται οι βοηθητικοί χώροι (στάβλοι και αποθήκες), ενώ οι άνθρωποι ζούσαν στον πάνω όροφο (*ανώι*). Πολλά σπίτια έχουν επίσης αυλές και βεράντες (*ηλιακούς*).

Οι πιο εύποροι κατοικούσαν σε *αρχοντικά*, που ήταν μεγάλα σπίτια με περισσότερη διακόσμηση. Υπήρχαν επίσης και τα *πυργόσπιτα* στην ύπαιθρο, μόνιμες ή εποχικές οχυρές κατοικίες των μεγάλων κτηματιών.

Στα σπίτια της ηπειρωτικής Ελλάδας διακρίνονται οι ίδιοι τύποι που υπάρχουν και στα νησιά, αλλά, επειδή το κλίμα και οι κοινωνικές-οικονομικές συνθήκες διέφεραν, παρουσιάζονται ορισμένες διαφορές. Έτσι το *μονόσπιτο* έχει στέγη από κεραμίδια. Το κυριότερο σημείο του χώρου είναι η *γωνιά*, δηλαδή η εστία, που δίπλα της οι κάτοικοι μαγειρεύουν, τρώνε και κοιμούνται. Στο *διώροφο* υπάρχει το χαγιάτι, ένας ανοιχτός εξώστης που στεγάζε-

ται με την προεξοχή της στέγης.

Τα *αρχοντικά* που ξεχωρίζουν ιδιαίτερα είναι αυτά που έκτισαν πλούσιοι έμποροι και τεχνίτες στη Βόρεια και στην Κεντρική Ελλάδα. Είναι μεγαλοπρεπή σπίτια, με χαρακτηριστικούς ξύλινους εξώστες, τα *σαχνισιά* στον πάνω όροφο. Εκεί βρίσκεται και ο κεντρικός χώρος υποδοχής, ο *ηλιακός* ή *δοξάτο*, με χαμηλά παράθυρα και πολύχρωμους γυάλινους φεγγίτες. Βρίσκονται, επίσης, και τα δωμάτια διαμονής της οικογένειας, διακοσμημένα με ξυλόγλυπτα και τοιχογραφίες.

Εικ. 5.10 Το αρχοντικό Τσιατσαπά στην Καστοριά

Εικ. 5.11 Μανιάτικος πύργος (Φλομοχώρι)

Τα *πυργόσπιτα* ήταν συνήθως διώροφα, με επάλξεις στο πάνω μέρος, *καταχύστρα* που προστάτευε την είσοδο και πολλές πολεμίστρες. Ξεχωριστή κατηγορία αποτελούν οι μανιάτικοι πύργοι που χρησίμευαν μόνο για πόλεμο (*πολεμόπυργοι*).

Τα υλικά που χρησιμοποιούνταν για την κατασκευή των ελληνικών παραδοσιακών σπιτιών εξαρτιόνταν από το φυσικό περιβάλλον κάθε τόπου. Στις περισσότερες περιοχές γινόταν συνδυασμός υλικών: ο κύριος κορμός του σπιτιού κατασκευαζόταν από πέτρα, ενώ το ξύλο προοριζόταν για τα δευτερεύοντα μέρη ή για τον πάνω όροφο.

β. Ο εξοπλισμός της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας

Αρχικά τα σπίτια είχαν ελάχιστα **έπιπλα**. Συνήθως, οι άνθρωποι κάθονταν στο πάτωμα και έτρωγαν σ' ένα στρογγυλό χαμηλό τραπέζι, το *σοφρά* ή *τάβλα*. Αργότερα άρχισαν να χρησιμοποιούν σταθερούς ξύλινους πάγκους και χαμηλά σκαμνιά. Με την οικονομική ανάπτυξη του 18ου-19ου αιώνα εμφανίστηκαν και κινητά έπιπλα.

Εικ. 5.12 Μουσάντρα (Καστοριά)

Ξεχωριστό ενδιαφέρον παρουσιάζει η **επίπλωση των αρχοντικών** της Βόρειας και της Κεντρικής Ελλάδας. Στο εσωτερικό των δωματίων διαμονής υπήρχαν εντοιχισμένα ντουλάπια (*μουσάντρες*), συνήθως σκαλιστά ή ζωγραφισμένα.

Χρησίμευαν για την αποθήκευση τροφίμων, ρουχισμού και πολύτιμων ειδών. Τα δωμάτια (*οντάδες*) είχαν επίσης χαμηλούς *σοφάδες*, όπου οι άνθρωποι μπορούσαν να κάθονται ή και να κοιμούνται. Ο κεντρικός χώρος υποδοχής (*ηλιακός* ή *δοξάτο*) ήταν περιτριγυρισμένος από χαμηλά συνεχόμενα καθιστικά (*μιντέρια*)

Κάθε σπίτι διέθετε, οπωσδήποτε, σκεύη για το φαγητό, την αποθήκευση των τροφίμων, τη δια-

κόσμηση του σπιτιού και άλλες χρήσεις. Τα **σκεύη** αυτά ήταν χάλκινα, ξύλινα και πήλινα. Στα περισσότερα σπίτια υπήρχε και ο αργαλειός, απαραίτητος για την κατασκευή του ρουχισμού της οικογένειας. Δεν έλειπε, εξάλλου, από πουθενά το εικονοστάσι. Όλα τα σπίτια, επίσης, στολίζονταν με υφαντά και κεντήματα.

γ. *Η σημασία της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας*

Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία παρουσιάζει ενδιαφέρον όχι μόνο για τους αρχιτέκτονες, τους διακοσμητές και τους επιπλοποιούς που έχουν συχνά εμπνευστεί από την αρχιτεκτονική και από τον εξοπλισμό της, αλλά και για τον καθένα μας. Τα παραδοσιακά σπίτια μπορούν να αποτελέσουν έναν πολύτιμο οδηγό για το πώς μπορεί να ταιριάξει το ωραίο με το λειτουργικό στο χώρο της κατοικίας, ακόμα και στις πιο απλές κατασκευές. Αποτελούν, επίσης, πρότυπα «οικολογικού» σπιτιού, δηλαδή ενός σπιτιού που προσαρμόζεται αρμονικά στο φυσικό περιβάλλον του τόπου του, κτισμένο με τα διαθέσιμα υλικά, χωρίς περιττές σπατάλες. Τα περισσότερα εξάλλου από τα σπίτια αυτά θεωρούνται και είναι έργα τέχνης. **Τα παραδοσιακά σπίτια αξίζουν, λοιπόν, το σεβασμό και την προσοχή μας και πρέπει όλοι να φροντίζουμε για τη διάσωση και τη διατήρησή τους.**

5.4 Τύποι και μορφές κατοικίας

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να γνωρίσουν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των διαφόρων τύπων και μορφών κατοικίας.*

***Λέξεις – κλειδιά:** κατοικία, μονοκατοικία, πολυκατοικία, αστική, αγροτική*

α. *Τύποι κατοικίας*

Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να επιλέξει, ανάλογα με την οικονομική κατάσταση, τις προτιμήσεις του και την περιοχή όπου βρίσκεται, ανάμεσα σε δύο βασικούς **τύπους κατοικίας**, στη *μονοκατοικία* και την *πολυκατοικία*.

Η **μονοκατοικία** είναι ένα σπίτι όπου κατοικεί μία οικογένεια ή ένας άνθρωπος που ζει μόνος του. Το σπίτι αυτό μπορεί να είναι είτε ένα απλό ισόγειο κτίριο ή μια πιο σύνθετη κατασκευή. Μονοκατοικίες βρίσκονται περισσότερο στα προάστια των πόλεων, σε μικρές πόλεις και σε χωριά, όπου δηλαδή υπάρχει άνεση χώρου. Η **πολυκατοικία** είναι ένα κτίριο από πολλούς ορόφους, που έχουν διαμορφωθεί σε διαφορετικούς χώρους κατοικιών, στα *διαμερίσματα*. Οι πολυκατοικίες συναντώνται περισσότερο στις μεγάλες πόλεις και δημιουργήθηκαν από την ανάγκη να δοθεί λύση στο πρόβλημα στέγασης των ανθρώπων που συγκεντρώθηκαν σ' αυτές.

Εικ. 5.13 Μονοκατοικία

Εικ. 5.14 Πολυκατοικία

β. *Μορφές κατοικίας*

Η σύγχρονη κατοικία διακρίνεται σε δύο κυρίως **μορφές**, στην *αστική* και την *αγροτική*, ανάλογα με το αν βρίσκεται στην πόλη ή στην ύπαιθρο.

Αστική είναι η κατοικία των ανθρώπων που ζουν σε πόλεις. Η αστική κατοικία προσφέρει όλα τα πλεονεκτήματα της ζωής στην πόλη, όπως καλύτερες δυνατότητες στην παροχή υπηρεσιών υγείας, στην ψυχαγωγία, στις αγορές κ.ά. Από την άλλη όμως παρουσιάζει μειονεκτήματα (θόρυβο, καυσαέρια, πολυκοσμία, έλλειψη επαφής με τη φύση, κ.ά.). Αυτά μειώνονται βέβαια στην περίπτωση που η κατοικία βρίσκεται στα προάστια, όπου, όμως, υπάρχει το πρόβλημα της απόστασης από το κέντρο.

Αγροτική είναι η κατοικία των ανθρώπων που ζουν σε χωριά ή σε κωμοπόλεις. Η αγροτική κατοικία προσφέρει όλα τα πλεονεκτήματα της ζωής στην ύπαιθρο, όπως ησυχία, καθαρό αέρα, επαφή με τη φύση, δυνατότητα για πιο υγιεινή ζωή κ.ά. Λείπουν, αντίθετα, οι ευκολίες της πόλης.

Εικ. 5.15 Αγροτική κατοικία

5.5 Λειτουργικότητα, αισθητική και υγιεινή των χώρων της κατοικίας

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να ενημερωθούν σχετικά με τη λειτουργικότητα, την αισθητική και την υγιεινή των χώρων της κατοικίας.*

Λέξεις – κλειδιά: *κατοικία, λειτουργικότητα, αισθητική, προσωπικότητα, διακόσμηση, προσανατολισμός, υγιεινή*

α. Λειτουργικότητα και αισθητική της κατοικίας

Η κατοικία είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένας κτισμένος χώρος. ΄Εχει επιπλέον **συναισθηματική αξία** για τον άνθρωπο και παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του. Γι' αυτό, ο σχεδιασμός μιας κατοικίας πρέπει να βασίζεται στη μελέτη της ανθρώπινης ψυχολογίας. Δεν υπάρχουν έτοιμες λύσεις για το θέμα αυτό, αφού κάθε σπίτι πρέπει να καλύπτει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που θα ζήσουν σ' αυτό. Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένες βασικές αρχές που πρέπει, πρώτα απ' όλα, να ακολουθούνται. Συγκεκριμένα, είναι απαραίτητο το σπίτι:
- να προσφέρει ασφάλεια στους ενοίκους του
- να είναι άνετο και ευχάριστο
- να είναι υγιεινό και προσαρμοσμένο στο περιβάλλον.

Ακόμα και στην περίπτωση που το σπίτι είναι ήδη κτισμένο, μπορούν να γίνουν κατάλληλες αλλαγές στους εσωτερικούς χώρους.

Εικ. 5.16 Δωμάτιο με αρμονικούς συνδυασμούς χρωμάτων, καλό φωτισμό και σωστή τοποθέτηση των επίπλων

Οι χώροι κάθε σπιτιού χρειάζεται όχι απλά να έχουν την κατάλληλη διαρρύθμιση αλλά και να δημιουργούν μια **αίσθηση ομορφιάς, ζεστασιάς** και **ανθρωπιάς,** που να ανταποκρίνεται στην προσωπικότητα και στις προτιμήσεις των ανθρώπων που το κατοικούν. Οι ένοικοι του σπιτιού πρέπει να βάζουν τη σφραγίδα τους στο χώρο και στα πράγματα που υπάρχουν σ' αυτόν.

Για να πραγματοποιηθεί η **διακόσμηση** με επιτυχία, χρειάζεται να συνδυαστούν αρμονικά τα αρχιτεκτονικά στοιχεία του σπιτιού με την επίπλωση, το φωτισμό, το χρώμα και τα διακοσμητικά αντικείμενα.

Μια σωστή διακόσμηση πρέπει να αντέχει στο χρόνο. Γι' αυτό, καλό είναι να στηρίζεται σε ορισμένες **βασικές αρχές**, που είναι: η ***αναλογία***, η ***ισορροπία***, ο ***ρυθμός***, η ***έμφαση*** και η ***αρμονία***.

Αναλογία δημιουργείται, όταν τα μεγέθη των αντικειμένων που βρίσκονται σε έναν χώρο ταιριάζουν με τις διαστάσεις του χώρου και μεταξύ τους. Για παράδειγμα, σ' ένα μεγάλο δωμάτιο πρέπει να τοποθετούνται περισσότερα μεγάλα έπιπλα. Ισορροπία πετυχαίνεται, όταν γίνεται σωστή κατανομή των αντικειμένων στο χώρο. Γι' αυτό δεν πρέπει να τοποθετούνται πολλά αντικείμενα σε μια πλευρά του χώρου και ελάχιστα σε μια άλλη. Ρυθμός δημιουργείται από την επανά-

ληψη ενός στοιχείου σε δύο ή περισσότερες επιφάνειες. Ένα διακοσμητικό μοτίβο, για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχει και στο ύφασμα των επίπλων και στις κουρτίνες ενός δωματίου. Έμφαση δίνεται, όταν προβάλλεται ιδιαίτερα ένα αντικείμενο (π.χ. ένας ζωγραφικός πίνακας), με διάφορους τρόπους, όπως με κατάλληλο φωτισμό ή με την ξεχωριστή τοποθέτησή του σ' έναν τοίχο. Αρμονία, τέλος, δημιουργείται από την τοποθέτηση διάφορων αντικειμένων στο χώρο, όπως επίπλων και διακοσμητικών, έτσι ώστε να ταιριάζουν μεταξύ τους σχηματίζοντας ένα αρμονικό σύνολο.

β. Υγιεινή της κατοικίας

Για να είναι μια κατοικία υγιεινή, χρειάζεται να έχει σωστό προσανατολισμό. Γενικά θεωρείται ότι ο νοτιοανατολικός προσανατολισμός ενός σπιτιού είναι ο καλύτερος, επειδή το χειμώνα, που ο ήλιος είναι χαμηλά, ένα άνοιγμα του σπιτιού προς αυτή την κατεύθυνση φέρνει το φως και τη ζεστασιά μέσα στο χώρο. Το καλοκαίρι, αντίθετα, που ο ήλιος είναι ψηλότερα, εξασφαλίζεται περισσότερη δροσιά. Ακόμα όμως κι αν ένα σπίτι δεν έχει κτιστεί με ιδανικό προσανατολισμό, μπορούμε να καθόμαστε περισσότερο στο δωμάτιο που είναι πιο φωτεινό, γιατί ο φυσικός φωτισμός είναι απαραίτητος για την υγεία. Το ηλιακό φως εξασφαλίζει απολύμανση και μειώνει την υγρασία.

Πρέπει να φροντίζουμε πάντοτε, επίσης, να γίνεται καλή κυκλοφορία του αέρα, ανοίγοντας συχνά τα παράθυρα και τις πόρτες του σπιτιού. Έτσι αναπληρώνεται το οξυγόνο που έχουμε καταναλώσει με την αναπνοή μας και μειώνονται τα μικρόβια που υπάρχουν στο χώρο.

Τέλος, η κατοικία χρειάζεται να έχει καλή αποχέτευση, σωστές υδραυλικές εγκαταστάσεις και καλή θέρμανση. Δεν πρέπει, εξάλλου, να λείπει ποτέ η συνεχής ανθρώπινη φροντίδα για τη συντήρηση και την καθαριότητα του σπιτιού.

ⓘ *Ανακεφαλαίωση*

Η κατοικία συνδέεται πολύ στενά με τον άνθρωπο και έχει πολλαπλή σημασία, βιολογική, ψυχοκοινωνική, οικονομική και πολιτισμική. Η ιστορία της ξεκινά από τις καλύβες της προϊστορικής εποχής, προχωρεί στις ορθογώνιες κατοικίες με εσωτερική αυλή του αρχαίου κόσμου, στις οχυρές κατοικίες του Μεσαίωνα, στα μέγαρα και στις επαύλεις των νεότερων χρόνων και φτάνει στα σύγχρονα πολυώροφα κτίρια.

Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία διακρίνεται στη νησιώτικη και σε εκείνη της ηπειρωτικής Ελλάδας. Με τη σειρά τους κι αυτές διαχωρίζονται σε τέσσερις τύπους, στο μονόσπιτο, στο διώροφο, στο αρχοντικό και στον πύργο. Όλοι αυτοί οι τύποι χαρακτηρίζονται από την αρμονική σύνδεση αισθητικής και λειτουργικότητας, που είναι φανερή τόσο στην αρχιτεκτονική όσο και στον εξοπλισμό των σπιτιών.

Η σύγχρονη κατοικία διακρίνεται σε δύο τύπους, στη μονοκατοικία και στην πολυκατοικία, και σε δύο μορφές, την αστική και την αγροτική. Γενικά, η διαρρύθμιση και η διακόσμηση των χώρων ενός σπιτιού της εποχής μας καλό είναι να καθορίζονται από ορισμένες γενικές αρχές, με στόχο τη δημιουργία ενός ευχάριστου και υγιεινού περιβάλλοντος για τους ενοίκους του.

6. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

6.1 Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να κατανοήσουν τη σημασία της ενδυμασίας στη ζωή του ανθρώπου.*
- *Να γνωρίσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την εξέλιξη της μόδας.*

Λέξεις – κλειδιά: *ενδυμασία, υγεία, προσωπικότητα, τέχνη, μόδα, επικοινωνία*

Εικ. 6.1 Ρούχα και αξεσουάρ

Η **ενδυμασία** αποτελείται από κάθε τι με το οποίο ο άνθρωπος καλύπτει και στολίζει το σώμα του. Περιλαμβάνει, δηλαδή, τα ρούχα και τα συμπληρώματά τους (αξεσουάρ), όπως είναι τα παπούτσια, οι τσάντες, τα καπέλα, τα γάντια και άλλα. Σ' αυτήν περιλαμβάνονται επίσης τα κοσμήματα, το μακιγιάζ, ακόμα και το χτένισμα.

Ο άνθρωπος άρχισε πρώτα να στολίζεται και μετά να ντύνεται. Παλαιότερες μορφές ενδυμασίας ήταν πιθανόν το βάψιμο του προσώπου και του σώματος, καθώς και το *τατουάζ*, δηλαδή η χάραξη διάφορων σχεδίων στο ανθρώπινο δέρμα.

Με τη διακόσμηση του σώματός του, ο πρωτόγονος άνθρωπος ήθελε να φαίνεται πιο δυνατός και όμορφος. Πίστευε, επίσης, ότι έτσι προστατευόταν από τα κακά πνεύματα. Στην τελευταία περίοδο της παλαιολιθικής εποχής, όταν το κλίμα της γης άρχισε να γίνεται ψυχρό, ο άνθρωπος αισθάνθηκε την ανάγκη να καλύψει το σώμα του για να το προφυλάξει από το κρύο. Αργότερα άρχισε να χρησιμοποιεί την ενδυμασία για να δείξει τη θέση του στην κοινωνία, καθώς και για να ικανοποιήσει το αίσθημα της ντροπής.

Η ενδυμασία έχει πολύ μεγάλη **σημασία** στη ζωή του ανθρώπου. Καταρχάς, είναι απαραίτητη για την υγεία, γιατί προστατεύει το σώμα από τις άσχημες καιρικές συνθήκες. Συνδέεται όμως και με το χαρακτήρα του ανθρώπου. Καθένας διαλέγει τον τρόπο που ντύνεται ανάλογα με την προσωπικότητά του. Υπάρχει επίσης αλληλεπίδραση μεταξύ ενδυμασίας και ανθρώπινης συμπεριφοράς. Γι' αυτό όταν κάποιος θέλει να κάνει μια σημαντική αλλαγή στη ζωή του, φροντίζει αμέσως να αλλάξει το ντύσιμό του προς το καλύτερο. ΄Ετσι εκφράζει τη διάθεσή του για αλλαγή και βελτίωση του εαυτού του. Εξάλλου, όταν κάποιος είναι ωραία ντυμένος, νιώθει ένα αίσθημα αυτοπεποίθησης που αντανακλάται στη συμπεριφορά του. Επίσης, τα χρώματα που διαλέγει ο άνθρωπος για το ντύσιμό του όχι μόνο αποκαλύπτουν την προσωπικότητά του, αλλά και επιδρούν στη διάθεση και στη συμπεριφορά του.

Η ενδυμασία μπορεί να δηλώνει την κοινωνική τάξη ενός ανθρώπου και το ρόλο του μέσα σ' αυτήν (π.χ. οι ειδικές βασιλικές ενδυμασίες), κάτι που συνέβαινε ιδιαίτερα στο παρελθόν. Φανερώνει όμως συχνά και το φύλο του ανθρώπου. Για παράδειγμα, στο δυτικό πολιτισμό το φόρεμα αποτελούσε το χαρακτηριστικό γυναικείο ρούχο και τα παντελόνια το αντίστοιχο αντρικό. Η ενδυμασία μπορεί, επίσης, να δείχνει την ηλικία, όπως τα κοντά παντελόνια που φορούσαν παλαιότερα μόνο τα μικρά αγόρια. Άλλοτε, πάλι, δείχνει την οικογενειακή κατάσταση. ΄Ετσι, στο παρελθόν, σε διάφορες κοινωνίες, οι παντρεμένες γυναίκες κάλυπταν τα μαλλιά τους με μαντήλι, ενώ οι α-

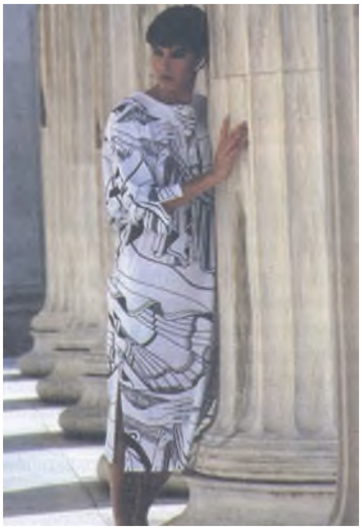
νύπαντρες κυκλοφορούσαν με το κεφάλι ακάλυπτο. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα ρούχα φανερώνουν το επάγγελμα ενός ατόμου, όπως συμβαίνει με τις στολές των αστυνομικών. Άλλες φορές η ενδυμασία δηλώνει την εθνικότητα (π.χ. οι χαρακτηριστικές εθνικές ενδυμασίες), τη θρησκεία (π.χ. το μαντήλι που καλύπτει συχνά το πρόσωπο των μουσουλμάνων γυναικών) ή την ιδεολογία του ανθρώπου (π.χ. το ντύσιμο των χίπις).

Επιπλέον, η ενδυμασία έχει και οικονομική σημασία. Η κατασκευή της αποτελούσε στο παρελθόν σημαντική οικοτεχνία και βιοτεχνία. Στην εποχή μας ο κλάδος του ενδύματος είναι ένας πολύ ζωτικός τομέας της οικονομίας.

Η ενδυμασία είναι και ένα είδος τέχνης. Ανήκει στις λεγόμενες εφαρμοσμένες τέχνες, όπως είναι η κεραμική, η επιπλοποιία και άλλες, που παράγουν αντικείμενα τα οποία έχουν πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή. Η ενδυμασία κάθε ιστορικής περιόδου παρουσιάζει κοινά χαρακτηριστικά με τις άλλες τέχνες που άνθησαν την ίδια εποχή. Από τον 20ό αιώνα μάλιστα η σχέση ενδυμασίας και τέχνης έγινε πιο στενή, μια και διάφοροι σχεδιαστές ενδυμάτων εμπνεύστηκαν συχνά από έργα τέχνης.

΄Ενα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της ενδυμασίας αποτελεί η **μόδα.** Μόδα ή συρμός είναι οι αλλαγές στον τρόπο ντυσίματος που χαρακτηρίζουν μια χρονική περίοδο. Οι αλλαγές της μόδας εξαρτώνται από τις κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, από τις αισθητικές αντιλήψεις κάθε περιόδου, καθώς και από την εξέλιξη της τεχνολογίας. Σήμερα η μόδα καθορίζεται κυρίως από επιχειρήσεις που ασχολούνται με την ενδυμασία.

Σε γενικές γραμμές, η ενδυμασία αποτελεί ένα είδος κώδικα επικοινωνίας. Είναι μια σιωπηλή γλώσσα που φανερώνει πολλά, όχι μόνο για το άτομο που τη φοράει, αλλά και για το κοινωνικό σύνολο και το πολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο το άτομο αυτό ζει. Είναι συγχρόνως μια μορφή καλλιτεχνικής δημιουργίας.



Εικ. 6.2 Φόρεμα του σχεδιαστή Γιάννη Τσεκλένη εμπνευσμένο από αρχαία ελληνικά αγγεία

6.2 Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας – Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:
- *Να γνωρίσουν την παγκόσμια πολιτισμική κληρονομιά στον τομέα της ενδυμασίας.*
- *Να γνωρίσουν την ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία.*

Λέξεις – κλειδιά: *ενδυμασία, ιστορία, εξέλιξη, παράδοση, πολιτισμός*

α. *Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας*

Τα πρώτα ενδύματα δημιουργήθηκαν κατά την **Παλαιολιθική εποχή**. Οι άνθρωποι τότε συνήθιζαν να διακοσμούν το δέρμα τους με σχέδια, χρώματα και τατουάζ. Κάλυπταν, επίσης, το σώμα τους χρησιμοποιώντας δέρματα ζώων, γούνες και φύλλα από δέντρα. Κατά τη **Νεολιθική εποχή** δημιουργήθηκε η υφαντική με την εφεύρεση του αργαλειού. ΄Ετσι άρχισαν να κατασκευάζονται τα πρώτα υφάσματα.

Στη συνέχεια, η ενδυμασία διαμορφώθηκε στους πρώτους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν στη Μεσοποταμία και στην Αίγυπτο. Στη **Μεσοποταμία** έφτιαχναν ρούχα από υφάσματα με κρόσσια, τα οποία θύμιζαν τις τούφες μαλλιού στα δέρματα ζώων που φορούσαν οι πρωτόγονοι. Στην **Αίγυπτο** οι άντρες φορούσαν ως κύριο ρούχο ένα κοντό κομμάτι ύφασμα που τύλιγαν γύρω από την περιφέρειά τους. Οι γυναίκες ήταν ντυμένες με ένα απλό μακρύ, πολύ εφαρμοστό φόρεμα.

Η **αρχαία ελληνική ενδυμασία** αποτελούνταν από ορθογώνια υφάσματα που φορούσαν και τα δύο φύλα. Τα τύλιγαν με διάφορους τρόπους γύρω από το σώμα σχηματίζοντας πτυχώσεις. Τα κυριότερα ήταν ο *χιτώνας*, που φοριόταν κατάσαρκα και ραβόταν στους ώμους, και το *ιμάτιο*, που χρησίμευε ως πανωφόρι. ΄Ηταν ρούχα απλά και λειτουργικά, που αντανακλούσαν το πνεύμα του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού.

Εικ. 6.3 Αρχαία ελληνική ενδυμασία (Άγαλμα Κόρης, Μουσείο Ακρόπολης)

Οι **Ρωμαίοι** επηρεάστηκαν από τον ελληνικό πολιτισμό και στον τομέα της ενδυμασίας. Τα ρούχα τους ήταν παρόμοια με τα ελληνικά. Η ενδυμασία στο **Βυζάντιο** διατήρησε ορισμένα στοιχεία από την ελληνορωμαϊκή παράδοση, αλλά δέχτηκε και ανατολικές επιδράσεις, καθώς και την επίδραση της χριστιανικής θρησκείας. Γενικά, η βυζαντινή ενδυμασία χαρακτηρίζεται από επισημότητα και μεγαλοπρέπεια.

Εικ. 6.4 Βυζαντινές ενδυμασίες (Ο αυτοκράτορας Αλέξιος Γ΄ Κομνηνός της Τραπεζούντας και η σύζυγός του, Μονή Διονυσίου, Άγιο Όρος, χειρόγραφο)

Η **μεσαιωνική ενδυμασία στη Δυτική Ευρώπη** συνδύαζε στοιχεία από τη ρωμαϊκή φορεσιά με άλλα, που προέρχονταν από τα γερμανικά φύλα που είχαν κατακτήσει τη Δύση. Οι γυναίκες φορούσαν δύο μακριά φορέματα, το ένα πάνω από το άλλο. Οι άντρες συνήθιζαν να φορούν ένα κοντό πουκάμισο και παντελόνια. Από τότε καθιερώθηκαν τα φορέματα για τις γυναίκες και τα παντελόνια για τους άντρες.

Εικ. 6.5 Μεσαιωνικές Ενδυμασίες

Στην **Αναγέννηση** (15ος-16ος αι.) τα ενδύματα ήταν πολυτελή και έδιναν όγκο στο σώμα. Κατά το **17ο αιώνα** συνηθίζονταν πολλές δαντέλες και φιόγκοι στα ρούχα, καθώς και περούκες στο κεφάλι για άντρες και γυναίκες.

Εικ. 6.6 Ενδυμασίες του 17ου αιώνα

Εικ. 6.7 Ενδυμασίες του 19ου αιώνα

Κατά το **18ο αιώνα** η ενδυμασία χαρακτηριζόταν από κομψότητα, χάρη και απαλά χρώματα. Κατά το **19ο αιώνα,** οι άντρες υιοθέτησαν το -αγγλικής προέλευσης- κοστούμι, που παρέμεινε, με μικρές αλλαγές, μέχρι σήμερα η κύρια αντρική ενδυμασία. Οι γυναίκες φορούσαν κρινολίνο και καπέλο.

Κατά τον **20ό αιώνα** σημειώθηκε μεγάλη αλλαγή στην ενδυμασία. Η εξέλιξη της τεχνολογίας (συνθετικά υλικά, μαζική παραγωγή έτοιμων ρούχων), οι κοινωνικές αλλαγές και ο νέος τρόπος ζωής δημιούργησαν έναν πιο απλό τρόπο ντυσίματος. Οι γυναίκες δανείζονται στοιχεία της αντρικής ενδυμασίας, όπως τα παντελόνια, κόβουν κοντά τα μαλλιά τους και κονταίνουν τις φούστες τους. Θέλουν να δείξουν έτσι τον καινούργιο ρόλο τους στην κοινωνία. Οι άντρες τολμούν ένα πιο άνετο και χαρούμενο ντύσιμο.

β. Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία

Η **ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία** περιλαμβάνει τις φορεσιές των Ελλήνων στην περίοδο της Τουρκοκρατίας. Οι φορεσιές αυτές εξακολούθησαν να φοριούνται και μετά την ίδρυση του νεοελληνικού κράτους, αλλά με το πέρασμα του χρόνου αντικαταστάθηκαν από ενδυμασίες δυτικού τύπου.

Οι παραδοσιακές ελληνικές φορεσιές αποτελούν συνέχεια της βυζαντινής ενδυμασίας, αλλά έχουν δεχτεί επιδράσεις τόσο από την Ανατολή όσο και από τη Δύση. Μοιάζουν πολύ με τις αντίστοιχες ενδυμασίες των γειτονικών λαών. Κύριο στοιχείο τους είναι το *πουκάμισο*, ένα φόρεμα με μανίκια, μακρύ ή κοντό, που φοριέται κατάσαρκα.

Εικ. 6.8 Ελληνική παραδοσιακή γυναικεία ενδυμασία με καβάδι (Σουφλί Θράκης)

Εικ. 6.9 Ελληνική παραδοσιακή γυναικεία ενδυμασία με σιγκούνι (Περαχώρα Κορινθίας)

Εικ. 6.10 Ελληνική παραδοσιακή αντρική ενδυμασία με πουκαμίσα (Κορινθία)

Εικ. 6.11 Ελληνική παραδοσιακή αντρική ενδυμασία με βράκα (Κρήτη)

Οι **γυναίκες** φορούσαν ως βασικό ρούχο ένα μακρύ πουκάμισο. Πάνω από αυτό φορούσαν είτε το *καβάδι*, ένα μακρύ, λινό ή μεταξωτό, φόρεμα με μανίκια, ανοιχτό μπροστά, είτε το *σιγκούνι*, ένα ολόμαλλο ρούχο, επίσης ανοιχτό μπροστά αλλά χωρίς μανίκια, που προτιμούσαν στις περιοχές με πιο ψυχρό κλίμα. Σε νησιά και σε παράλιες περιοχές συνηθιζόταν το *φουστάνι*, που προερχόταν από τα φορέματα των γυναικών της Δυτικής Ευρώπης. Σε γενικές γραμμές, οι γυναικείες φορεσιές ήταν πολύχρωμες και στολισμένες με πολλά κεντήματα.

Αντίθετα, τα **αντρικά** ενδύματα είχαν πιο απλή διακόσμηση και περιορισμένο χρωματολόγιο. Κύριο αντρικό ένδυμα ήταν το κοντό πουκάμισο (*πουκαμίσα*), που φοριόταν με μεγάλες πλεκτές λευκές κάλτσες ή με παντελόνι. Στα νησιά και στα παράλια συνήθιζαν τη *βράκα*, ένα φουφουλωτό παντελόνι. Οι πολεμιστές φορούσαν τη *φουστανέλα*, μια πολύπτυχη μακριά φούστα. Στην επανάσταση του 1821 το ρούχο αυτό διαδόθηκε πολύ και αργότερα αποτέλεσε την αντρική εθνική ενδυμασία. Η αντίστοιχη γυναικεία ενδυμασία είχε ως βάση το ευρωπαϊκό φουστάνι, συνδυασμένο με στοιχεία της παραδοσιακής φορεσιάς. Ονομάστηκε *«φορεσιά Αμαλίας»,* από το όνομα της πρώτης βασίλισσας της Ελλάδας που την καθιέρωσε.

Οι ελληνικές παραδοσιακές ενδυμασίες, όπως και κάθε άλλη μορφή ενδυμασίας του παρελθόντος, αποτελούν ένα σημαντικό στοιχείο της πολιτισμικής κληρονομιάς. Είναι δημιουργήματα με καλλιτεχνική αξία και συγχρόνως φανερώνουν πολλά για την ιστορία, την κοινωνία και τον πολιτισμό της εποχής τους.

6.3 Τύποι ένδυσης-Πρώτες ύλες-Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- *Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα υλικά και τον τρόπο κατασκευής της ενδυμασίας, καθώς και τους διάφορους τύπους ένδυσης.*
- *Να αποκτήσουν σωστή καταναλωτική συμπεριφορά στον τομέα της ενδυμασίας και να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της υγιεινής της ενδυμασίας.*

Λέξεις – κλειδιά: *ενδυμασία, υφαντικές ίνες, υφάσματα, χρώμα, σχέδιο, κλωστοϋφαντουργία, επιλογή, υγιεινή*

α. Τύποι ένδυσης

Τα ενδύματα **ανάλογα με τον τρόπο που φοριούνται** διακρίνονται σε δύο τύπους: α) εκείνα που αποτελούνται από ύφασμα το οποίο τυλίγεται γύρω από το σώμα με διάφορους τρόπους, όπως ο χιτώνας και το ιμάτιο και β) εκείνα που αποτελούνται από ύφασμα το οποίο κόβεται και ράβεται, όπως τα σακάκια και τα παντελόνια.

Άλλοι διαχωρισμοί των ρούχων γίνονται: α) **ανάλογα με το φύλο** εκείνου που τα φορά, σε γυναικεία και ανδρικά, β) **ανάλογα με την ηλικία**, σε βρεφικά, παιδικά, εφηβικά και ρούχα ενηλίκων, γ) **ανάλογα με την εποχή του χρόνου** που φοριούνται, σε φθινοπωρινά, χειμωνιάτικα, ανοιξιάτικα και καλοκαιρινά, δ) **ανάλογα με την ώρα** που φοριούνται, σε πρωινά, τα οποία είναι συνήθως πιο απλά και πρακτικά, σε απογευματινά, λιγότερο απλά, και σε βραδινά, που είναι πιο επίσημα, ε) **ανάλογα με την περίσταση** που φοριούνται, σε καθημερινά, σε γιορτινά και σε ρούχα για ειδικές περιστάσεις (π.χ. τα γαμπριάτικα ή τα νυφικά) όπως και σε ρούχα για το σπίτι και ρούχα για την εργασία. Στην εποχή μας, ωστόσο, δεν υπάρχει αυστηρή διάκριση μεταξύ των διάφορων αυτών τύπων ενδυμασίας. Μια ξεχωριστή κατηγορία αποτελούν τα θεατρικά κοστούμια, που εμπνέονται συχνά από το παρελθόν.

Εικ. 6.12 Ενδυμασία από σχολική θεατρική παράσταση εμπνευσμένη από την ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία

β. Πρώτες ύλες

β.1 Υφαντικές ίνες και υφάσματα – Χρώμα και σχέδιο

Για την κατασκευή της ενδυμασίας χρησιμοποιούνται κυρίως οι **υφαντικές ίνες,** δηλαδή, πολύ λεπτά μικρά νήματα, από τα οποία φτιάχνονται τα υφάσματα. Οι υφαντικές ίνες, ανάλογα με την προέλευσή τους, διακρίνονται σε φυσικές και σε τεχνητές.

Φυσικές υφαντικές ίνες ονομάζονται εκείνες που προέρχονται από τη φύση και είναι οι πρώτες που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Αυτές χωρίζονται σε: α) φυτικές, που είναι κυρίως το βαμβάκι και το λινάρι, και β) ζωικές, που είναι το μαλλί των ζώων και το μετάξι, το οποίο προέρχεται από το κουκούλι που φτιάχνει ο μεταξοσκώληκας.

Τεχνητές υφαντικές ίνες ονομάζονται εκείνες που κατασκευάζονται από διάφορες ύλες, όπως από την κυτταρίνη των δέντρων, από το πετρέλαιο ή από χημικές ουσίες. Από τεχνητές ίνες κατασκευάζονται, για παράδειγμα, τα νάιλον, τα ακριλικά και άλλα συνθετικά **υφάσματα**. Στην εποχή μας συνηθίζεται και η ανάμειξη φυτικών και τεχνητών ινών.

Μετά από κατάλληλη επεξεργασία, οι υφαντικές ίνες γίνονται νήματα κατάλληλα για την κατασκευή υφασμάτων. Τα υφάσματα κατασκευάζονται με τρεις τρόπους: α) με ύφανση στον αργαλειό (υφαντά), β) με πλέξιμο σε πλεκτομηχανή (πλεκτά), γ) με συμπίεση των υφαντικών ινών (τσόχα). Τα περισσότερα υφάσματα είναι αρχικά άσπρα και στη συνέχεια βάφονται. Άλλα, όμως, φτιάχνονται από νήματα που έχουν ήδη βαφεί.

Εικ. 6.13 Ο δίσκος των χρωμάτων

Όσον αφορά στα χρώματα, ας σημειωθεί ότι η εντύπωση που δημιουργούν οι συνδυασμοί τους εξαρτάται από τη θέση τους στο λεγόμενο «δίσκο των χρωμάτων», ο οποίος περιλαμβάνει τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Από αυτά, το μπλε, το κόκκινο και το κίτρινο λέγονται *πρώτα ή βασικά χρώματα*. *Δεύτερα ή σύνθετα* είναι το μενεξεδί, το πορτοκαλί και το πράσινο, που προέρχονται από δύο βασικά. *Τρίτα χρώματα* ονομάζονται εκείνα που δημιουργούνται από την ανάμειξη ενός βασικού με ένα σύνθετο.

Τα χρώματα που βρίσκονται ακριβώς απέναντι στο «δίσκο των χρωμάτων» λέγονται *αντίθετα ή συμπληρωματικά*. Όταν τα συνδυάζουμε, δημιουργείται ένα χαρούμενο σύνολο. Τα χρώματα που βρίσκονται το ένα δίπλα στο άλλο είναι τα *ανάλογα ή γειτονικά*. Ο συνδυασμός τους δίνει ένα αρμονικό αποτέλεσμα. *Τριαδικά* είναι τρία χρώματα που απέχουν το ίδιο μεταξύ τους στο δίσκο. Δημιουργούν ζωηρούς και έντονους συνδυασμούς.

β.2 Η κλωστοϋφαντουργία στην Ελλάδα

Η τέχνη της υφαντικής έχει μεγάλη παράδοση στην Ελλάδα από τα αρχαία χρόνια. Κύριο εργαλείο της ήταν ο ξύλινος αργαλειός. Μετά τη δημιουργία του νεοελληνικού κράτους όμως άρχισε να αναπτύσσεται η **κλωστοϋφαντουργία**, δηλαδή η βιομηχανία κατασκευής υφασμάτων. Η κλωστοϋφαντουργία βασίζεται σε μηχανήματα, ιδιαίτερα στη χρήση του μηχανικού αργαλειού. Η τεχνική της ύφανσης παραμένει ωστόσο η ίδια: ανάμεσα στο στημόνι, δηλαδή στις κάθετες κλωστές, περνάει οριζόντια ένα συνεχές νήμα, το υφάδι, με τη βοήθεια της σαΐτας.

Εικ. 6.14 Γυναίκα υφαίνει σε ξύλινο αργαλειό (Όλυμπος Καρπάθου)

Η κλωστοϋφαντουργία υπήρξε ο παλαιότερος κλάδος της ελληνικής βιομηχανίας. Ιδιαίτερη άνθησή της παρατηρήθηκε στις πρώτες μεταπολεμικές δεκαετίες και βοήθησε πολύ στην ανάπτυξη της ελληνικής οικονομίας.

γ. *Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας*

γ.1 Κριτήρια επιλογής της ενδυμασίας

Όταν θέλουμε να αγοράσουμε ένα ρούχο, θα πρέπει πρώτα να σκεφτούμε, κυρίως:

α. εάν η αγορά του ξεπερνά ή όχι τις οικονομικές μας δυνατότητες
β. εάν το έχουμε πραγματικά ανάγκη και σε ποιες περιστάσεις θέλουμε να το φορέσουμε
γ. εάν ταιριάζει με την ηλικία, τη σωματική μας κατάσταση και τα χρώματά μας
δ. εάν τονίζει τα ωραία σημεία μας και καλύπτει τις ατέλειές μας
ε. εάν η τιμή του είναι ανάλογη με την ποιότητά του
στ. εάν είναι άνετο, ανθεκτικό, καλής ποιότητας και εάν καθαρίζεται εύκολα.

Γενικά, είναι καλό να προγραμματίζουμε από πριν τι θέλουμε να αγοράσουμε και να αποφεύγουμε τις βιαστικές αγορές ή τα ρούχα που δε μας ταιριάζουν, αλλά είναι της μόδας. Δεν πρέπει, επίσης, να παρασυρόμαστε από τη χαμηλή τιμή ενός ρούχου ή από τα λόγια άλλων.

γ.2 Υγιεινή της ενδυμασίας

Η ενδυμασία πρέπει να είναι κυρίως **καθαρή**, **ελαφριά** και **άνετη**, για να μη δημιουργήσει προβλήματα στην υγεία μας. Πρέπει να προτιμάμε τα υφάσματα από φυσικές ίνες, γιατί επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει και δεν προκαλούν ερεθισμούς. Σε κάθε εποχή εξάλλου είναι απαραίτητο να φοράμε ανάλογα ρούχα, δηλαδή ζεστά το χειμώνα και δροσερά το καλοκαίρι. Το ίδιο ισχύει και για τα χρώματα. Το χειμώνα είναι καλύτερα τα σκούρα χρώματα, γιατί ζεσταίνουν περισσότερο, επειδή απορροφούν πιο πολύ τις ακτίνες του ήλιου. Αντίθετα, το καλοκαίρι τα ανοιχτά χρώματα εξασφαλίζουν την απαραίτητη δροσιά.

Τα **παπούτσια** χρειάζεται να είναι άνετα, μαλακά, και να ταιριάζουν σωστά στο μέγεθος των ποδιών μας. Είναι μάλιστα προτιμότερο να έχουν μέτρια τακούνια, γιατί τα πολύ ψηλά τακούνια βλάπτουν τη σπονδυλική στήλη, ενώ τα τελείως ίσια παπούτσια δε διευκολύνουν το βάδισμα.

ⓘ *Ανακεφαλαίωση*

Η ενδυμασία αποτελείται από κάθε τι με το οποίο ο άνθρωπος καλύπτει και στολίζει το σώμα του. Αίτια δημιουργίας της ενδυμασίας ήταν η επιθυμία του ανθρώπου: α) να φαίνεται πιο δυνατός και πιο όμορφος, β) να προστατεύεται από τα κακά πνεύματα, γ) να προφυλάσσεται από το κρύο, δ) να φανερώνει τη θέση του στην κοινωνία και ε) να ικανοποιεί το αίσθημα της ντροπής.

Η ενδυμασία συνδέεται πολύ στενά με τον άνθρωπο και έχει πολλαπλή σημασία, βιολογική, ψυχοκοινωνική, οικονομική και πολιτισμική. Η ιστορία της ξεκινά από την Παλαιολιθική εποχή. Στη συνέχεια, κύρια ενδύματα υπήρξαν διαδοχικά: τα κρόσσια, οι χιτώνες, τα παντελόνια-φορέματα.

Οι ελληνικές παραδοσιακές ενδυμασίες παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία. Οι γυναικείες αποτελούνται από μακρύ πουκάμισο και καβάδι, σιγκούνι ή φουστάνι. Οι αντρικές από κοντό πουκάμισο, είτε μόνο του είτε με παντελόνι, βράκα ή φουστανέλα.

Η ενδυμασία διακρίνεται σε διάφορους τύπους. Ως υλικά κατασκευής της χρησιμοποιούνται οι υφαντικές ίνες, φυσικές και τεχνητές. Τα υφάσματα παράγονται σήμερα με μηχανικούς αργαλειούς (κλωστοϋφαντουργία). Για τη σωστή επιλογή των ενδυμάτων πρέπει να λαμβάνονται υπόψη διάφοροι παράγοντες, όπως η τιμή, η ποιότητα, η αισθητική και άλλα. Σημαντική, τέλος, είναι η υγιεινή της ενδυμασίας.

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Αισθητική: Οι αντιλήψεις σχετικά με το ωραίο.

Αναγέννηση: Πολιτισμικό κίνημα (15ος-16ος αιώνας), που ξεκίνησε από την Ιταλία και εξαπλώθηκε στη συνέχεια στην υπόλοιπη Ευρώπη. Χαρακτηριζόταν από πίστη στον άνθρωπο και έμπνευση από τον ελληνορωμαϊκό πολιτισμό.

Ανώι (ή ανώγι): Το πάνω πάτωμα σπιτιού.

Αξεσουάρ: Συμπληρώματα της ενδυμασίας, π.χ. παπούτσια, τσάντες, καπέλα, γάντια και άλλα.

Αργαλειός: Ξύλινο εργαλείο υφαντικής.

Βράκα: Φουφουλωτό παντελόνι.

Δώμα: Η επίπεδη στέγη κτιρίου, ταράτσα.

Ε.Ο.Φ.: Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων.

Έπαλξη: Το ανώτατο τμήμα των τειχών φρουρίου ή πύργου.

Ηλιακός: α. (ή λιακός) Βεράντα νησιώτικου σπιτιού, β. (ή δοξάτο) Κεντρικός χώρος αρχοντικού.

Ιμάτιο: Αρχαίο ελληνικό μακρύ πανωφόρι που τυλίγεται στο σώμα. Φοριέται και από τα δύο φύλα.

Κ.Ο.Κ.: Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας.

Καβάδι: Μακρύ, λινό ή μεταξωτό, πανωφόρι με μανίκια, ανοιχτό μπροστά.

Καταχύστρα: Πολεμική κατασκευή στον τοίχο πύργου, με τρύπα από όπου έχυναν καυτό νερό στους εχθρούς.

Κατώι (ή κατώγι): Το κάτω πάτωμα σπιτιού.

Κιονοστοιχία: Σειρά από κολόνες (κίονες) σε κανονικές μεταξύ τους αποστάσεις.

Κρινολίνο: Συρμάτινος σκελετός που φοριέται κάτω από τη φούστα, για να την κάνει να «στέκεται» και να φαίνεται πιο φαρδιά.

Λειτουργικότητα: Η ιδιότητα του λειτουργικού, δηλαδή αυτού που εκτελεί ικανοποιητικά το σκοπό για τον οποίο έχει φτιαχτεί.

Μόδα (ή συρμός): Οι αλλαγές στο ντύσιμο που χαρακτηρίζουν μια χρονική περίοδο.

Μονόχωρο σπίτι: Μονόσπιτο, σπίτι που αποτελείται μόνο από ένα δωμάτιο.

Μπαρόκ: Τεχνοτροπία που κυριάρχησε κατά το 17ο αιώνα και χαρακτηρίζεται από δυναμικές γραμμές, μεγαλοπρέπεια και υπερβολή.

Μπετόν αρμέ: Οπλισμένο σκυρόδεμα, οικοδομικό υλικό μεγάλης αντοχής.

Νεοκλασικισμός: Τεχνοτροπία που κυριάρχησε κατά το 18ο αιώνα και εμπνεόταν από την κλασική (ελληνορωμαϊκή) τέχνη.

Οικοσκευή: Το σύνολο των σκευών και των επίπλων ενός σπιτιού.

Πέτρα (ή τρυγία): Ενασβεστωμένη μικροβιακή πλάκα, η οποία ερεθίζει τα ούλα και βοηθά στη συσσώρευση και προσκόλληση μικροβίων και στη δημιουργία παθήσεων στα ούλα.

Πουκάμισο: Φόρεμα, μακρύ ή κοντό, που φοριέται κατάσαρκα και προέρχεται από τη ρωμαϊκή δαλματική.

Σιγκούνι: Ολόμαλλο γυναικείο πανωφόρι, ανοιχτό μπροστά, χωρίς μανίκια.

Τατουάζ: Η χάραξη διάφορων σχεδίων πάνω στο δέρμα.

Φουστανέλα: Πολύπτυχη μακριά φούστα.

Φουστάνι: Φόρεμα.

Φουφούλα: Φουσκωτό παντελόνι.

Χίπις: Νέος των δεκαετιών 1960 και 1970, που αρνιόταν τις κοινωνικές και πνευματικές αξίες του σύγχρονου κόσμου.

Χιτώνας: Είδος ρούχου που φορούσαν οι αρχαίοι Έλληνες κατάσαρκα. Αποτελείται από ύφασμα που τυλίγεται γύρω από το σώμα.

Ευρετήριο όρων και ονομάτων

Α
αβγά 54,60
αγροτικά εισοδήματα 28
αγωγή 7, 10, 12, 74
αγωγή υγείας 63
αγωγή, αντικαπνιστική 69
αγωγή, κυκλοφοριακή 77, 78
αγωγή, οικογενειακή 10, 12
αδαμαντίνη 66
αερόσακος 76
άθληση 68
Αίγυπτος 81, 92
αιθανόλη ή αιθυλική αλκοόλη 69
αισθητική 80, 88
ακμή 63
ακόρεστα λιπαρά οξέα 53
αλάτι 60
αλκοόλ 57, 69, 70, 76
αλκοολικός 70
αλκοολισμός 17
αλκοολούχα ποτά 57, 69
αλλαντικά 60, 69
αλλεργίες 42
αλληλοσεβασμός 19
αλλοίωση 8, 9
άμυλο 46
Αναγέννηση 82, 93
ανάγκες 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29
αναιμία 33
ανάλογα (ή γειτονικά) χρώματα 96
αναλογία 88
αναψυκτικά 32
ανθρακούχα αναψυκτικά 32,56,58
άνηθος 45
αντίδια 43
αντίθετα (ή συμπληρωματικά) χρώματα 96
αντιλυσσικός ορός 75
αντιοξειδωτικές ουσίες 36, 44, 53, 57
αντιτετανικός ορός 75
ανώι (ή ανώγι) 84
αξεσουάρ 90
αξίες 6, 9, 13, 16, 19, 21
αξίες, ηθικές 6, 19, 21
απογευματινό 61
αποταμίευση 29, 30
αργαλειός 86, 96
αρμονία 88, 89
αρνί 49
Αρχαία Ελλάδα 7, 81
αρχοντικό 82, 84, 85
άρωμα 57
ασβέστιο 40, 66
άσκηση 64, 65, 68
ατομική υγιεινή 63, 64, 78, 79
ατυχήματα 70, 73, 74, 75, 76, 77, 78
αυτοεκτίμηση 64, 70
αυτοσεβασμός 15, 70

Β
βαθμός κορεσμού 44
βιολογική αξία 51
βιομηχανία τροφίμων 51
Βιομηχανική εποχή 8
βιταμίνες 36, 45
βιταμίνες λιποδιαλυτές 52
βιταμίνη Α 41
βιταμίνη Β1 40
βιταμίνη Β2 40
βιταμίνη C 44, 48, 56
βιταμίνη D 41
βιταμίνη Ε 53
βιταμίνη συμπλέγματος Β 40
βλίτα 43
βότκα 57
βούρτσισμα 64, 66
βούτυρο 34, 52
βραδινό 62, 66
βράκα 94
Βυζάντιο 82, 92

Γ
γάλα 37, 40, 65, 66
γάλα, άπαχο 41
γάλα, αποστειρωμένο 40
γάλα, διαρκείας 40
γάλα, εβαπορέ 41
γάλα, παστεριωμένο 40
γάλα, πλήρες 41
γάλα, σόγιας 41
γάλα, σοκολατούχο 41
γαλακτοκομικά προϊόντα 40, 42, 59, 66
γαλοπούλα 49
γαριδάκια 58
γαστρεντερικό σύστημα 42
γεύμα 47, 57, 66, 67, 75
γεύματα, κύριο 47
γεύση τεχνητή 57
γιαούρτι 41
γιγαντόκαρπα 43
γκοφρέτες 55
γλυκά 55, 60, 66, 67
γλυκά κουταλιού 55, 60
γλυκά ταψιού 55
γλυκίσματα 55, 58, 60
γρανίτες 55
γυμναστική 65
γωνιά 84

Δ
διαβήτης 33
δαγκώματα 75
δερματολόγος 65
δηλητηρίαση 73
δημητριακά 46
δημητριακά πρωινού 46, 47
διαθέσιμο οικογενειακό εισόδημα 29
δίαιτα, ανθυγιεινή 32, 35
δίαιτα, ισορροπημένη 60
διαιτητικές ίνες 44, 47, 51
διαιτολογία 32
διαιτολόγιο 32
διάλογος 14, 17
διαρκή αγαθά 26
διατροφή 64, 65, 66
διατροφικές οδηγίες 59
διατροφικές συνήθειες 32
διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια 33
διαφήμιση 18, 26, 69, 70
διαφήμιση, παραπλανητική 18
δικαιώματα 9, 13, 15, 17
δίκυκλο 77
δοσολογία 71
δυσκοιλιότητα 44, 47
δώμα 84

Ε
εγκαύματα 63, 73, 74
εγκεφαλικό επεισόδιο 58
εθισμός 70, 72
Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων 71
είδη γάλακτος 40
είδη πρώτων βοηθειών 72
εισοδήματα από περιουσιακά στοιχεία 28
έλαια 37, 52, 53
ελαιόλαδο 45, 51, 53, 55
«ελαφρύ» προϊόν (light) 54
ελεύθερος χρόνος 27
ελιές 53, 61
έμφαση 88, 89
ενδιάμεσο γεύμα 60, 61
ενδύματα 64, 78, 92, 93, 94, 95, 97
εντόσθια 49
εξάρτηση 70, 72
επάγγελμα 29, 91
έπαυλη 82
επενδυτικά κέρδη 29
επιδόρπιο 56
επικοινωνία 9, 16, 18, 20, 21, 64, 91
επικοινωνία, άφωνη 17
επικοινωνία, λεκτική 17
επικοινωνία, μαζική 17, 21
επιστήμη διατροφής 31
εργασία 22, 23, 27, 31, 33
εσπεριδοειδή 43
ετικέτα συσκευασίας 56
εφηβεία 14, 19, 20, 63, 65, 70

Ζ
ζαρζαβατικά 43, 44
ζάχαρη 55, 56, 57, 66
ζυμαρικά 46, 59
ζώνη ασφαλείας 76

Η
ηλιακός 85
ηλικιωμένοι 8, 75
ημίπαχο γάλα 41

Θ
θαλασσινά 49, 50, 54
θερμίδες 54, 70
θερμιδική αξία – υψηλή 52
θερμίδες, κενές 55
θερμίδες, περιττές 55
θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά 36
θεσμός 12
θρεπτικά συστατικά, απαραίτητα 45, 47
θρεπτικά συστατικά, απορρόφηση 51
θρεπτικά συστατικά, απώλεια 56

Ι
ιμάτιο 92, 95
ισοδύναμα τροφίμων 42
ισορροπημένο διαιτολόγιο 48, 61
ισορροπία 88
ιχνοστοιχεία 36, 37

Κ
καβάδι 94
καθαριότητα 63, 64
κακάο 57
καλλυντικά 65
κανόνες 15
κάπνισμα 68, 69
κάπνισμα ενεργητικό 68
κάπνισμα παθητικό 68, 69
καραμέλες 58
καρδιαγγειακές παθήσεις 33, 44
καρδιακή λειτουργία 57
καρκίνος του δέρματος 63
κατάγματα 73, 74
κατανάλωση 29, 30
κατανάλωση τροφής, μέτρο 58, 60
καταναλωτικά αγαθά 26
καταναλωτική μανία 18
καταχύστρα 85
κατσίκι 49
κατώι (ή κατώγι) 84
καφές 57
κέικ 55
κέντρο αποτοξίνωσης 70
κιμάς 49
κιονοστοιχία 82
κληρονομική προδιάθεση 33, 34
κλωστοϋφαντουργία 96
κοινότητα 13, 15, 19, 69
κοινωνία 6, 14, 10, 21, 22, 24, 25, 29, 90, 93, 94, 97
κοινωνικοί παράγοντες 29
κοινωνικοποίηση 10, 21
κοινωνικός περίγυρος 13, 70
κολοκυθάκια 43
κομπόστες φρούτων 43, 45
κονσέρβα 49
κορεσμένα λιπαρά οξέα 53, 54
κοτόπουλο 49, 61
κουλούρι 61
κουνέλι 61
κράνος 76, 78
κρασί 57
κρέας 60
κρέας, κόκκινο 60, 61
κρέας, παχύ 53, 54
κρέμα γάλακτος 40, 48, 58
κρινολίνο 93
κριτικό πνεύμα 18, 21
κρυμμένο λίπος 50
κύκλος ζωής της οικογένειας 29
κυκλοφορία αίματος 63, 64, 69
Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας 76, 77, 79

Λ
λαδερό 44, 61
λαρδί 52
λαχανικά 44, 66
λαχανικά, φρουτώδη 43
λειτουργικότητα 88
λεμόνι 43
λικέρ 57
λιπαρά οξέα 50, 53
λίπη 52
λίπη, μαγειρικά 52
λίπη ζωικής προέλευσης 53
λίπη φυτικής προέλευσης 53
λιπίδια 50
λιπίδια, ανεπιθύμητα 58
λιπίδια, κορεσμένα 50, 53
λιπίδια, επαλειφόμενα 54
λιποδιαλυτές βιταμίνες 52
λίπος, ορατό 50
λίπος, ζωικό 54
λιχουδιές 58
λουκάνικα 49

Μ
μαγείρεμα 49
μαγειρικά λίπη 52
μαγιονέζα 52
μαγνήσιο 50
μαϊντανός 45
μαλάκια 49,50,54
μαργαρίνη 54
μαρμελάδα 55
μέγαρο 82
μέλι 55
μελιτζάνες 43
Μεσαίωνας 82
μεσημεριανό 61
μέσο συναλλαγής 30
Μεσογειακή διατροφή 60
Μεσοποταμία 81, 82
μέταλλα 36, 37, 47
μη διαρκή αγαθά 26
μικροβιακή πλάκα 66
μικρομερίδες 60
μιντέρια 85
μισθός από εργασία 28
μόδα (ή συρμός) 91, 97
μονοακόρεστα λιπαρά οξέα 53
μονοκατοικία 87
μονόσπιτο 84
μοσχάρι 49
μοτοσικλέτα 77, 78
μουσακάς 61
μουσάντρα 85
Μπαρόκ 83
μπετόν αρμέ 83
μπισκότα 58
μπύρα 51
μυρωδικά 45

Ν
Νεοκλασικισμός 83
Νεολιθική εποχή 81, 92
νερό 64
νιασίνη 47
νικοτίνη 68
νόμοι 15
νόσοι φθοράς 33

Ξ
ξηροί καρποί 37, 52
ξίδι 51

Ο
οδοντίατρος 67
οδοντικό νήμα 66
οδοντίνη 66
οδοντόβουρτσα 64, 66
οικιακή παραγωγή 23, 25
οικογένεια 6, 10, 11, 12, 14, 15,18, 19, 21
οικογένεια, αγροτική 8
οικογένεια, αστική 8
οικογένεια, Ελληνική 8
οικογένεια, μητριαρχική 7
οικογένεια, πατριαρχική 7
οικογένεια, χριστιανική 7
οικογενειακές ρίζες 9, 13
οικογενειακό δέντρο 9
οικογενειακός προγραμματισμός 28
οικογενειακός προϋπολογισμός 28
οικονομικοί πόροι ή παραγωγικοί συντελεστές 22
οινόπνευμα 57, 69
οινοπνευματώδη ποτά 57, 69
ολικής άλεσης – προϊόντα 46, 47, 61
ομάδα δημητριακών 37, 46
ομάδα κρέατος 37, 49
ομάδα λιπιδίων 37, 38, 39
ομάδες τροφίμων 32, 36, 38, 39
οντάς 85
οξέα 66
οξύ 51
όσπρια 49, 51, 60, 65
οστεοπόρωση 31, 33, 40, 42
οστική πυκνότητα 42
οστρακοειδή 49, 50, 54
ουίσκι 57
ουλίτιδα 66

Π
Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας 63, 64, 73, 78
παγωτά 55, 58
παιδιά 32, 48, 50, 57
παιχνίδι 31, 57, 62
Παλαιολιθική εποχή 81, 90, 92
παναρισμένες τροφές 49, 58
παντελόνι 90, 93, 94, 95
παραγωγή 23
παραγωγικά αγαθά 26
παραδοσιακά γλυκά 60
πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής 77, 78
παστεριωμένο γάλα 40
παστερίωση 40
πάστες 55
πατάτες 46, 48
παχυσαρκία 33
περιοδοντίτιδα 66
περιποίηση 63
πιστωτική κάρτα 30
πίτουρο 47
πνιγμονή 75
πνιγμός 75
Πολιτεία 8, 15, 70
πολυακόρεστα λιπαρά οξέα 53
πολυκατοικία 82, 83, 87
ποτά 31, 57
πουκάμισο 93, 94
πουλερικά 37, 49, 66
προαγωγή της υγείας 63
προϊόντα light 54
Προϊστορική εποχή 7
πρόληψη 70, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 78
πρόσθετα τροφίμων 57
προσωπικότητα 6, 12, 64, 79, 88, 90
πρωινό 61
πρωτεΐνες 44, 48, 50, 51, 66
Πρώτες Βοήθειες 75
πτώσεις 74
πυραμίδα διατροφής 54
πυργόσπιτο 84, 85
πυρηνόκαρπα 43

Ρ
ραδίκια 43, 45
ρεβίθια 49, 51, 60
ρόλος 8, 11, 16
ρόλος, γονεϊκός 11
ροφήματα 57
ροφήματα γάλακτος 41
ρυθμός 88
ρυτίδωση 63, 68
Ρωμαϊκή εποχή 7
Ρώμη 81

Σ
σαλάτες 44, 45, 65
σαχνισιά 85
σεβασμός 10, 12, 14, 15, 19, 21, 86
σήματα οδικής κυκλοφορίας 77
σιγκούνι 94
σίδηρος 33, 66
σκολίωση 65
σνακ 58, 60
σόγια 41, 49
σοκολάτες 58
σοκολατούχο γάλα 41
σουβλάκι 61
σοφάς ή κρέβατος 84
σοφράς ή τάβλα 85
σπανακόπιτα 44, 61
σπόρος 47
σπορέλαια 52, 53
σταφιδόψωμο 61
στερεά λιπίδια 53
στεφανιαία νόσος 50
στοματική κοιλότητα 66
συγγένεια 6, 9
συλλογικότητα 15
συνεργασία 15, 20, 27, 77
σύνθετοι υδατάνθρακες 46
συνταγές 35, 44, 62
συντηρητικά 37
σύστημα πληρωμών 30
σχεδιασμός γευμάτων 59
σχέσεις 13, 14, 20
σχέσεις, ανθρώπινες 16
σχέσεις, διαπροσωπικές 13, 19, 21
σχολείο 6, 8, 10, 14, 15, 21, 65, 73, 74
σωματική ανάπτυξη – φυσιολογική 32, 40, 50
σωματική άσκηση 33
σωματικό βάρος 45

Τ
ταβέρνα 61
τατουάζ 90, 92
ταχίνι 61
τερηδόνα 42, 55, 66
τηγανισμένες τροφές 48, 58, 61
τόκοι 29
τριαδικά χρώματα 96
τρόπος ζωής 8, 9, 17, 20, 29, 63, 65, 69, 79, 93
τροφές αμυλούχες 46, 48
τροφές επεξεργασμένες 31, 43
τροφή 31
τροφή απαγορευμένη 58
τρόφιμο – σύνθεση 56
τρυγία ή πέτρα 66
τσάι 57
τσιμπήματα 75
τσιπς 58
τσίχλες 55
τυρί 41
τυρόπιτα 61

Υ
υγεία 11, 18, 33, 53, 54, 68
υγεία, στοματική 63, 66, 78
υγεία, σωματική 63, 68, 77
υγεία, ψυχική 63, 68, 77
υγιεινή των ενδυμάτων 64
υγιεινός ύπνος 63, 65
υγρά λιπίδια 53
υπέρβαρος 53
υπέρταση 33
υπερφαγία 33
υπογεννητικότητα 8
υποθρεψία 31
υποκατάσταση 11
υποκατάσταση, μερική 11
υποκατάσταση, ολική 11
υποκατάστατα ζάχαρης 58
υποκατάστατα κρέατος 49
υποσιτισμός 32,33
υποχρεώσεις 9, 13
υφαντικές ίνες 95, 96

Φ
φακές 49, 51, 60, 61
φάρμακα 70, 71, 72, 78
φαρμακείο 71, 72
φασόλια 49, 51
φθοριούχο διάλυμα 66
φιλία 15, 19, 20
φορεσιά Αμαλίας 94
φουστανέλα 94
φουστάνι 94
φουφούλα 94
φρικασέ 43
φρούτα 43, 66
φύλο 20, 21
φυσική δραστηριότητα 33
φυτικά λίπη 53
φυτικές ίνες 44, 47, 51

Χ
χαγιάτι 85
χαμομήλι 57
χαρακτήρας 6, 19, 20, 21, 79, 90
χιτώνας 92, 95
χοιρινό 49
χοληστερίνη 54
χοληστερόλη 54
χόρτα 43, 45
χορταρικά 43, 44
χορτοφάγοι 49
Χριστιανισμός 7
χρόνος 27
χρώματα 57
χυμοί φρούτων 56, 64
χυμός 56

Ψ
ψάρι 65
ψάρι, παχύ 50
ψευδάργυρος 50
ψωμί 46, 47
ω-3 λιπαρά οξέα 50

ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικ. 1.5 Χρήστου Χ., Η Ελληνική Ζωγραφική 1832-1922, εκδ. Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, Αθήνα, 1993
Εικ. 1.6 Educational Leadership, 61(2), October 2003, p. 35
Εικ. 1.11 Χρήστου Χ., Η Ελληνική Ζωγραφική 1832-1922, εκδ. Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, Αθήνα 1993
Εικ. 1.12 Educational Leadership, 59(5), February 2002, p. 37
Εικ. 1.13 Educational Leadership, 61(2), October 2003, p. 55
Εικ. 1.15 Educational Leadership, 61(2), October 2003, p. 35
Εικ. 1.17 Educational Leadership, 58(2), October 2000, p. 67
Εικ. 2.1 Συλλογή Digital Vision σε CD
Εικ. 2.2 Master Photos Συλλογή
Εικ. 2.5 Συλλογή Hemera Photo-Objects
Εικ. 2.8 Συλλογή Hemera Photo-Objects
Εικ. 3.14 Υπουργείο Γεωργίας
Εικ. 3.15 Υπουργείο Γεωργίας
Εικ. 3.21 Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας
Εικ. 4.12 Παπαδόπουλος Ι., Ατυχήματα: Η πρόληψή τους είναι κατορθωτή, Ανωτάτη Συνομοσπονδία Πολυτέκνων Ελλάδος, 1996
Εικ. 5.2 Εθνική Πινακοθήκη
Εικ. 5.3 Ιστορία του Ελληνικού έθνους, τόμ. Α′, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα
Εικ. 5.4 Ιστορία του Ελληνικού έθνους, τόμ. Β′, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα
Εικ. 5.5 Χατζηδάκης Μ., Μυστράς, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα, 1989
Εικ. 5.8 Ιστορία του Ελληνικού έθνους, τόμ. ΙΓ′, Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα
Εικ. 5.9 Ελληνική Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική, 3, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα
Εικ. 5.10 Ελληνική Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική, 7, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα
Εικ. 5.11 Ελληνική Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική, Μάνη, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα
Εικ. 5.12 Ελληνική Παραδοσιακή Αρχιτεκτονική, 7, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα
Εικ. 5.15 Ιδανικό Σπίτι (3/1993), σ. 99
Εικ. 5.16 Walton St. Η Εγκυκλοπαίδεια της Διακόσμησης, Ι, εκδ. Μανιατέας, Αθήνα
Εικ. 6.2 Αρχείο Γιάννη Τσεκλένη
Εικ. 6.3 Μουσείο Ακρόπολης (Άγαλμα Κόρης, αρ.685)
Εικ. 6.4 Μονή Διονυσίου, Άγιο Όρος, χρυσόβουλο (1349-90 μ.Χ.) [Βυζάντιο. Μεταξύ Ανατολής και Δύσης, Κατάλογος έκθεσης 1993, ΥΠΠΟ, σ.22]
Εικ. 6.8 Χατζημιχάλη Αγγ., Η ελληνική λαϊκή φορεσιά, τόμ. 2ος, Μ. Μπενάκη-Μέλισσα, Αθήνα, 1985
Εικ. 6.9 Χατζημιχάλη Αγγ., Η ελληνική λαϊκή φορεσιά, τόμ. 1ος, Μ. Μπενάκη-Μέλισσα, Αθήνα, 1985
Εικ. 6.10 Παπαντωνίου Ι., Ελληνικές τοπικές ενδυμασίες, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα, Ναύπλιο, 1996
Εικ. 6.11 Παπαντωνίου Ι., Ελληνικές τοπικές ενδυμασίες, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα, Ναύπλιο, 1996
Εικ. 6.12 Αρχείο Αγγελίνας Λαγού
Εικ. 6.14 Φωτ. Νίκου Κασέρη

Σημ.: Οι υπόλοιπες εικόνες προέρχονται από το προσωπικό αρχείο των συγγραφέων.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Ανδριοπούλου, Φ., κ.ά. (1998), Προγράμματα Αγωγής Υγείας, Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία, Αθήνα.

Αποστολόπουλος, Κ. (1998), Μαθήματα της Κοινωνιολογίας της Οικογένειας, Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), Οικιακή Οικονομία. Για την Α′ τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Αρχαιολογία 2 (Φεβρουάριος 1982) («Κατοικία»).

Αρχαιολογία και Τέχνες 82 (Μάρτιος 2002) («Η Ένδυση στην αρχαιότητα»), 83 (Ιούνιος 2002) («Η Ένδυση στο Βυζάντιο»), 84 (Σεπτέμβριος 2002) («Ένδυση: Νεότερη και Σύγχρονη Εποχή»), Δ.Ο.Λ., Αθήνα.

Βάθης, Α.Φ. (2000), Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ, Αθήνα: Μεταίχμιο.

Βελεντζάς, Δ., Τριάδη, Δ. (2003), Θέματα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Γεωργιτσογιάννη, Ε. (2001), Στοιχεία Ενδυματολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα (Πανεπιστημιακές παραδόσεις).

Γεωργιτσογιάννη, Ε. (2005), Ιστορία Ενδυμασίας Ι, ΤΕΕ Α′ Τάξη - Α′ Κύκλος, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Γκούβρα, Μ., Κυρίδης Α., Μαυρικάκη, Ε. (2002), Αγωγή Υγείας και Σχολείο, Αθήνα: Τυποθήτω-Γ. Δαρδανός.

Δ/νση Δ.Ε. (2000), Αγωγή Υγείας στα Σχολεία, Κυκλοφοριακή Αγωγή-Ατυχήματα, Αθήνα: ΥΠΕΠΘ.

Δελτίο Αντικαρκινικής Εταιρείας (2000), Αθήνα.

Δημητρέλης, Λ. (1987), Το χρώμα και τα μυστικά του, Θεσσαλονίκη: Οργανισμός Δημητρέλη.

Δημητρέλης, Λ. (1990), Ιστορική Εξέλιξη της Κατοικίας, Θεσσαλονίκη: Οργανισμός Δημητρέλη.

Διατροφή (1999), Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Τ.Ε.Ε Τομέας Υγείας και Πρόνοιας, β′ τάξη, Α′ κύκλου, Αθήνα.

Διατροφικές απαιτήσεις κατά τον κύκλο της ζωής (1999), Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Τ.Ε.Ε Τομέας Υγείας και Πρόνοιας, β′ τάξη, Αθήνα.

Ευθυμιάδου, Σ. (2000), Αγωγή Υγείας, Εφημερίδα του νομού Σερρών Δ/νσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Σέρρες.
Ευθυμιάδου, Σ. (2003), Αγωγή Υγείας, Εφημερίδα του νομού Σερρών Δ/νσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Σέρρες.
Ζαμπέλας, Α. (2003), Η Διατροφή στα στάδια της ζωής, Αθήνα: Πασχαλίδης.
Καλογεράς, Ν. (1979), Άνθρωπος και Κατοικία, Αθήνα: Ε.Μ.Π.
Κομπόλη-Κοντοβαζενίτη, Μ., Πανής, Β. (2002), Παθολογία περιοδοντικών ασθενών με συστηματικά νοσήματα, Αθήνα: Τεχνόγραμμα.
Κούσουλας, Γ. (2002), Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, Αθήνα: ΥΠΕΠΘ.
Κώττη, Α., Κώττης, Γ. (2000), Σύγχρονη Μακροοικονομική, Αθήνα: Μπένου.
Λάββας, Γ. (2002), Επίτομη Ιστορία της Αρχιτεκτονικής, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
Λαγάκου, Ν. (1998), Η Ενδυμασία δια Μέσου των Αιώνων, Αθήνα-Ιωάννινα: Δωδώνη.
Μάλλιαρης, Π.Γ. (2002), Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ, Πειραιάς: Α. Σταμούλης.
Μαράτου-Αλιμπράντη, Λ. (1999), Η Οικογένεια στην Αθήνα. Οικογενειακά Πρότυπα και Συζυγικές Πρακτικές, Αθήνα: ΕΚΚΕ.
Μαρκαντώνης, Ι. κ.ά. (1991), Οικογένεια, μητρότητα, αναδοχή, Αθήνα: Μαυρομμάτης.
Μόρτογλου, Κ., Μόρτογλου, Τ. (2002), Διατροφή από το σήμερα για το αύριο, Τόμος Ι και ΙΙ, Αθήνα: Γιαλελή.
Μπαρούτη, Ζ., Θέλω να ζήσω με ένα έξυπνο μυαλό σ' ένα λυγερόκορμο κορμί, παρέα μ' όλο τον κόσμο, 3ο Γυμνάσιο Κηφισιάς, εκδ. ΕΙΝ, ΥΠΕΠΘ.
Μπόλμπυ, Τ. (1995), Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών, μετάφρ.: Π. Στρατή, Αθήνα: Καστανιώτης.
Οδηγός Κατοικίας (χ.χ.), Αθήνα: Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας.
Παπαδόπουλος, Ν. (1988), Σύγχρονη Ψυχολογία: Θέματα και Προβλήματα, Αθήνα.
Παπαντωνίου, Ιω. (1996), Ελληνικές Τοπικές Ενδυμασίες, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα, Ναύπλιο.
Παπαντωνίου, Ιω. (2000), Η Ελληνική Ενδυμασία. Από την Αρχαιότητα ως τις Αρχές του 20ού αιώνα, Αθήνα: Εμπορική Τράπεζα της Ελλάδος.
Πετρίδου – Γκούβρα, Μ. (2002), Αγωγή Υγείας, Αθήνα: Τυποθήτω-Γ. Δαρδανός.
Σαΐτη, Α. (2000), Εκπαίδευση και Οικονομική Ανάπτυξη, Αθήνα: Τυπωθήτω.
Σαΐτης, Χ. (2000), Οργάνωση & Διοίκηση της Εκπαίδευσης, Αυτοέκδοση, Αθήνα.
Σαρσέντης, Β. (1993), Λογισμός Επιχειρηματικής Δραστηριότητας: Διοικητική Λογιστική, Πειραιάς: Α. Σταμούλης.
Safety pack (1992), Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, Αθήνα.
Skynner, R. (1997), Οικογενειακές υποθέσεις, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
Στάππα-Μουρτζίνη, Μ. (2003), Μορφολογία των δοντιών, Αθήνα: Ίδρυμα Ευγενίδου.
Σώκου, Αικ. (1999), Οδηγός Αγωγής και Προαγωγής Υγείας, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
Τριάδη, Δ. (1999), Αγωγή Υγείας, Δελτίο ΕΛΜΕ Α-Γ ΕΛΜΕ Ανατ. Αττικής, Αθήνα.
Τριάδη, Δ. (2000), Αγωγή Υγείας και Αγωγή Καταναλωτή, Αθήνα: Αντικαρκινική Εταιρεία.
Τριάδη, Δ. (2001), Αγωγή Υγείας και Αγωγή Καταναλωτή, Εφημερίδα Περισκόπηση.
Τριχόπουλος, Δ., Καλαποθάκη, Β., Πετρίδου, Ε. (2000), Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία, Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Ζήτα.
Χατζημιχάλη, Α. (1985) Η Ελληνική Λαϊκή Φορεσιά, 2 τόμοι, Αθήνα: Μουσείο Μπενάκη-Μέλισσα.
Χονδρογιάννης, Γ. (2003), Οικονομικά της Οικογένειας (Σημειώσεις για τους φοιτητές του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας), Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.
Χουντουμάδη, Α. (1994), Παιδιά και γονείς στο ξεκίνημα μιας σχέσης, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ξενόγλωσση

Begg, D., Fischer, S., Dornbusch, R. (1998), Εισαγωγή στην οικονομική (σε μετάφραση Πανταζίδης Σ. και επιστημονική επιμέλεια Μινόγλου Θ.) (Τόμος Β), Αθήνα: Κριτική.
Borneman E. (1988), Η πατριαρχία, Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας.
Boucher, F. (1997), A History of Costume in the West, Paris: Thames and Hudson.
Conran, T. (1999), Easy Living, London: Conran Octopus.
Deslandres, Y. (1976), Le Costume Image de l' Homme, Paris: Albin Michel.
Dornbusch, R., Fischer, S. (1993), Μακροοικονομική (σε μετάφραση Ανδροβιτσανέας Χ. και Πανταζίδης, Σ.), Αθήνα: Κριτική.
Fletcher, B. (1978), A History of Architecture on the Comparative Method, London.
Flügel, J.C. (1971), The Psychology of Clothes, New York: International University Press.
Hoephner, W., Schwandner, E-L. (1994), Haus und Stadt im Klassischen Griechenland. Neubearbeitung, München-Berlin: Deutscher Kunstverlag.
Kaiser, S.B. (1997), The Social Psychology of Clothing. Symbolic Appearances in Context, New York: Fairchild.
Laver, J. (1999), Histoire de la Mode et du Costume, Paris: Thames and Hudson.
Lawrence, R. (1987), Housing, Dwellings and Homes, Great Britain: John Wiley & Sons.
Peiss, K., Clark-Smith, B. (1989), Men and Women: A History of Costume, Gender and Power, National Museum of American History, Washington D.C.
Tortora, Ph., Eubank, K. (1994), Survey of historic costume, New York: Fairchild.
Wilhide, E. (2002), The New Home Book. Designing and Transforming your Living Space, London: Time-Life Books.

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α′).

ΒΙΒΛΙΟΣΗΜΟ

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.